**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

**2.1 Konsep Dasar Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

**2.1.1 Pengertian Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Depkes RI,2016).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI melalui instruksi presiden nomor 1 tahun 2017 dalam mengoptimalkan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif sebagai payung besar tercapainya hidup sehat,dan penurunan prevalensi penyakit.

Gerakan masyarakat hidup sehat yang diluncurkan pada tahun 2016 ini merupakan kebijakan atau gerakan nasional yang diprakarsai oleh Presiden RI yang dikemas dalam bentuk kegiatan terpadu dan terkonsep.

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya pemerintah untuk mengoptimalkan upaya promotif dan preventif tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat yang dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat menjadi lebih baik sehingga mampu menurunkan prevalensi suatu penyakit.

Pada tahap awal di tahun 2016–2017, GERMAS berfokus pada 3 kegiatan, yaitu dengan melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin (Kemenkes, 2016).

* + 1. **Tujuan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Di dalam Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), tujuan GERMAS dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Tujuan Umum

Meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup.

1. Tujuan Khusus
2. Meningkatkan partisipasi dan peran serta masyarakat untuk hidup sehat
3. Meningkatkan produktivitas masyarakat
4. Mengurangi beban biaya kesehatan

**2.1.3 Pelaku Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Di dalam Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), GERMAS dilaksanakan oleh semua komponen bangsa, meliputi:

1. Pemerintah baik pusat maupun daerah
2. Dunia pendidikan
3. Swasta dan dunia usaha
4. Organisasi kemasyarakatan
5. Individu, keluarga dan masyarakat
   * 1. **Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

Di dalam Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), Kegiatan utama yang dilakukan dalam rangka Germas adalah:

1. Peningkatan Aktivitas Fisik
2. Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan sehat
3. Penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi
4. Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit
5. Peningkatan kualitas lingkungan; dan
6. Peningkatan edukasi hidup sehat
   * 1. **Komponen Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)**

GERMAS terdiri dari 7 komponen , yaitu:

1. Melakukan Aktivitas Fisik
2. Mengonsumsi Sayur dan Buah
3. Tidak Merokok
4. Tidak Mengonsumsi Alkohol
5. Memeriksa Kesehatan Secara Rutin
6. Membersihkan Lingkungan
7. Menggunakan Jamban

Dari 7 kegiatan Germas di atas, 3 kegiatan menjadi fokus utama Kementrian Kesehatan yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur serta memeriksa kesehatan secara berkala.

* 1. **Konsep Dasar Keluarga**

**2.2.1 Pengertian Keluarga**

Menurut (Sayekti di dalam Setiadi, 2008:3) keluarga adalah suatu ikatan atau persekutuan hidup atas dasar perkawinan antara orang dewasa yang berlainan jenis yang hidup bersama atau seoarang laki-laki atau seorang perempuan yang sudah sendirian dengan atau tanpa anak, baik anaknya sendiri atau adopsi dan tinggal dalam sebuah rumah tangga.

Keluarga adalah kumpulan dua orang atau lebih yang mempunyai hubungan darah yang sama atau tidak, yang terlibat dalam kehidupan yang terus-menerus, yang tinggal dalam satu atap, mempunyai ikatan emosional dan mempunyai kewajiban antara satu orang dengan lainnya (Johnson’s, 1992 di dalam Andarmoyo, 2012:4).

Menurut (Bailon dan Maglaya di dalam Setiadi, 2008:3) keluarga adalah dua atau lebih individu yang tergabung karena hubungan darah, perkawinan dan adopsi, dalam satu rumah tangga berinteraksi satu sama dengan lainnya dalam peran dan menciptakan serta mempertahankan suatu budaya.

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat dibawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Depkes RI, 1988 di dalam Andarmoyo, 2012:4).

**2.2.2 Ciri-ciri Keluarga Indonesia**

Di dalam Setiadi (2008:4) keluarga Indonesia memiliki ciri sebagai berikut:

1. Mempunyai ikatan yang sangat erat dengan dilandasi semangat gotong royong
2. Dijiwai oleh nilai kebudayaan ketimuran
3. Umumnya dipimpin oleh suami meskipun proses pemutusan dilakukan secara musyawarah.

**2.2.3 Bentuk-bentuk Keluarga**

Menurut Charter di dalam Setiawati S dan Dermawan A.C (2008:17). Bentuk-bentuk keluarga adalah sebagai berikut:

1. Keluarga Inti (nuclear family)

Keluarga yang terdiri atas ayah, ibu dan anak-anak.

1. Keluarga Besar (extended family)

Keluarga inti ditambah dengan sanak saudara, nenek, kakek, keponakan, sepupu, paman, bibi dan sebagainya.

1. Keluarga Berantai (sereal family)

Keluarga terdiri dari wanita dan pria yang menikah lebih dari satu kali dan merupakan satu keluarga inti.

1. Keluarga Duda / Janda (single family)

Keluarga yang terjadi karena perceraian atau kematian.

1. Keluarga Berkomposisi

Keluarga yang perkawinannya berpoligami dan hidup secara bersama-sama.

1. Keluarga Kabitas

Dua orang menjadi satu tanpa pernikahan tetapi membentuk satu keluarga.

* + 1. **Fungsi Pokok Keluarga**

Secara umum fungsi keluarga menurut (Friedman dalam Setiadi, 2008:7) adalah sebagai berikut:

1. Fungsi afektif

Yaitu fungsi keluarga yang utama adalah untuk mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarganya dalam berhubungan dengan orang lain.

1. Fungsi sosialisasi

Adalah fungsi mengembangkan dan sebagai tempat melatih anak untuk berkehidupan social sebelum meninggalkan rumah untuk berhubungan dengan orang lain di luar rumah.

1. Fungsi reproduksi

Adalah fungsi untuk mempertahankan generasi dan menjaga kelangsungan keluarga.

1. Fungsi ekonomi.

Adalah fungsi keluarga untuk memenuhi kebutuhan keluarga secara ekonomi dan tempat untuk mengembangkan kemampuan individu dalam meningkatkan penghasilan dalam rangka memenuhi kebutuhan keluarga.

1. Fungsi pemeliharaan kesehatan

Yaitu fungsi untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga agar tetap memiliki produktivitas yang tinggi.

* + 1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Keluarga**

Di dalam Setiawati S & Dermawan A.C (2008:21) disebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan keluarga adalah:

1. Faktor Fisik

Ross, Mirowsaky dan Goldstein (1990) memeberikan gambaran bahwa ada hubungan positif antara perkawinan dengan kesehatan fisik. Contoh dari hubungan positif tersebut antara lain: Seorang suami sebelum menikah terlihat kurus maka beebrapa bulan kemudan setelah menikah akan terlihat lebih gemuk, beberapa alasan dikemukakan bahwa dengan menikah suami ada yang memperhatikan dan pola makan lebih teratur begitu sebaliknya yang terjadi pada istri. Contoh lain seorang istri menikah mepunyai kebiasaan makan makanan yang pedas setelah menikah suami akan mengingatkan akan masalah kesehatan yang bisa timbul karena kebiasaan tersebut. Bagi keluarga, penentuan jenis pelayanan yang akan digunakan ditentukan berdasarkan kesepakatan suami istri.

1. Faktor Psikis

Terbentuknya keluarga akan menimbulkan dampak psikologis yang besar, perasaan nyaman karena saling memperhatikan, saling memberikan penguatan atau dukungan. Suami akan merasa tenteram dan terarah setelah beristeri begitupun sebaliknya.

1. Faktor Sosial

Status sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap fungsi kesehatan sebuah keluarga. Dalam keluarga ada kecenderungan semakin tinggi tingkat pendapatan yang diterima semakin baik taraf kehidupannya.

1. Faktor Budaya
2. Keyakinan dan praktek kesehatan

Setiap suku atau bahkan bangsa memiliki keyakinan dan penilaian yang berbeda-beda terhadap fungsi kesehatan. Keyakinan keluarga terhadap fungsi kesehatan sangat dipengaruhi oleh nilai dan keyakinan yang dibawa sebelumnya.

1. Nilai-nilai keluarga

Nilai-nilai yang dimiliki oleh keluarga mempengaruhi kesehatan keluarga yang bersangkutan. Misalnya sebuah keluarga yang kurang memperhatikan kesehatan akan merasa bahwa tanpa melakukan upaya apapun kesehatan keluarganya terjaga, maka keluarga akan kuat meyakininya, tetapi keluarga tersebut akan mengalami kesulitan jika suatu waktu nilai yang diyakininya ternyata salah dan terbukti bahwa kesehatan keluarganya terganggu.

1. Peran dan pola komunikasi keluarga

Dampak budaya terhadap peran, kekuatan dan komunikasi keluarga berbeda-beda pada tiap keluarga. Jika terjadi perubahan terhadap budaya dengan semestinya terjadi pergeseran peran, aturan-aturan, kekuatan dan pola komunikasi.

1. Koping keluarga

Koping keluarga dipengaruhi oleh budaya, keluarga akan berusaha beradaptasi dengan perubahan budaya. Koping diartikan sebagai respon positif baik kognitif, afektif, maupun psikomotor bagi kehidupan keluarga dalam menyeleseikan masalah yang terjadi pada keluarga.

* + 1. **Interaksi Keluarga dalam Rentang Sehat Sakit**

Interaksi antar anggota keluarga dalam kondisi sehat dan sakit juga mempengaruhi tingkat berfungsinya keluarga. Penyakit yang diderita salah satu anggota keluarga akan mempengaruhi seluruh anggota keluarga yang lainnya (Setiawati & Dermawan, 2008:23). Berdasarkan teori diatas, berinteraksi antara anggota keluarga akan mengurangi tingkatan stress atau rasa cemas apabila memiliki suatu masalah, hal ini dikarenakan adanya dukungan keluarga yang akan memberikan dampak positif pada suatu masalah.

Friedman dengan mengadaptasi Doherti dan Sussman (1998) di dalam (Setiawati & Dermawan, 2008:23). Memberikan gambaran bahwa terdapat interaksi keluarga dengan rentan sehat sakit dalam bentuk upaya-upaya sebagai berikut:

1. Upaya keluarga dalam peningkatan (promosi) kesehatan

Kegiatan peningkatan atau lebih dikenal dengan promosi kesehatan bisa dimulai dalam keluarga, seperti promosi kesehatan bisa dimulai dalam keluarga, seperti halnya seorang ayah yang memberian contoh dengan tidak merokok, minum-minuman keras tentunya gaya hidup tersebut akan diikuti oleh anak-anaknya.

1. Penaksiran keluarga terhadap gejala-gejala sakit

Tahapan ini dimulai saat anggota keluarga mengeluhkan gejala-gejala penurunan kesehatan yang dialami, mencari tahu penyebabnya, dan ada tidaknya pengaruh bagi anggota keluarga yang lain.

1. Pencarian perawatan

Tahapan ini dimulai pada saat anggota keluarganya merasakan sakit dan anggota keluarga lainnya mengetahui, maka dimulailah upaya mencari tahu kemana akan dirawat.

1. Perolehan perawatan dan rujukan ke pelayanan kesehatan

Tahapan ini dimulai saat kontak pertama anggota keluarga dengan pelayanan kesehatan atau pengobatan alternatif.

1. Respon akut terhadap penyakit oleh klien dan keluarga

Tahapan ini ditandai dengan terjadinya perubahan peran pada anggota keluarga yang sakit, misalnya saja peran ibu yang sedang sakit akan digantikan oleh ayah terutama saat anak-ankanya masih kecil.

1. Adaptasi terhadap penyakit dan penyembuhan

Tahapan adaptasi adalah tahapan dimana keluarga memerlukan bantuan dari tenaga kesehatan dalam menentukan koping keluarga terhadap sakitnya.

* + 1. **Tugas keluarga dalam bidang kesehatan**

Menurut Friedman(1981)sesuai dengan Fungsi Pemeliharaan Kesehatan, keluarga mempunyai Tugas-tugas dalam bidang kesehatan yang perlu dipahami dan dilakukan. Friedman membagi 5 tugas keluarga dalam bidang kesehatan yang harus dilakukan, yaitu :

1. Mengenal masalah kesehatan setiap anggotanya

Perubahan sekecil apapun yang dialami anggota keluarganya secara tidak langsung menjadi perhatian dan tanggung jawab kelurga, maka apabila menyadari adanya perubahan perlu segera dicatat kapan terjadinya, perubahan apa yang terjadi dan seberapa besar perubahannya.

1. Mengambil keputusan untuk melakukan tindakan yang tepat bagi keluarga

Tugas ini merupakan upaya keluarga yang utama untuk mencari pertolongan yang tepat sesuai dengan keadaan keluarga, dengan pertimbangan siapa diantara keluarga yang mempunyai kemampuan memutuskan untuk menentukan tindakan keluarga maka segera melakuan tindakan yang tepat agar masalah kesehatan dapat dikurangi atau bahkan teratasi. Jika keluarga mempunyai keterbatasan seyogyanya meminta bantuan orang lain dilingkungan sekitarnya.

1. Memberikan perawatan bagi anggotanya yang sakit atau yang tidak mampu membantu dirinya sendiri karena kecacatan atau usianya yang terlalu muda.

Perawatan ini dapat dilakukan di rumah apabila keluarga memiliki kemampuan melakukan tindakan untuk pertolongan pertama atau ke pelayanan kesehatan untuk memperoleh tindakan lanjutan agar masalah yang lebih parah tidak terjadi.

1. Mempertahankan suasana dirumah yang menguntungkan kesehatan dan perkembangan kepribadian anggota keluarga.
2. Mempertahankan hubungan timbal balik antara keluarga dan lembaga kesehatan (pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada).
   1. **Konsep Dasar Aktivitas Fisik**

**2.3.1 Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi.Ada 3 komponen utama dalam aktivitas fisik yaitu aktivitas/kegiatan sehari-hari, latihan fisik dan olahraga (Kemenkes RI, 2014). Menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy ( WHO, 2010). Aktifitas fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu motivasi. Sesuai menurut Notoadmojo (2007:135), perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Motivasi menurut Hamzah, 2013 ada 2, yaitu:

1. Motivasi intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang muncul dari dalam, seperti minat atau keingintahuan (*curiousity),* sehingga seseorang lagi termotivasi oleh bentuk-bentuk insentif atau hukuman.

1. Motivasi ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh keinginan untuk menerima ganjaran atau menghindari hukuman, motivas yang terbentuk oleh faktor-faktor eksternal berupa ganjaran dan atau hukuman.

Selain motivasi, aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yanga ada. Sesuai pernyataan (Sekretaris Kemenpora, 2010: 18), partisipasi berolahraga penduduk perkotaan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan penduduk perdesaan. Kondisi ini didukung oleh fasilitas dan jenis olahraga yang berkembang di perkotaan lebih banyak dibandingkan di pedesaan.

**2.3.2 Tujuan Aktivitas Fisik**

Menurut buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masyarakat.

**2.3.3 Sasaran Aktivitas Fisik**

Menurut buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) aktivitas fisik dapat dilakukan oleh seluruh masyarakat terutama anak sekolah, ibu hamil, pekerja dan lansia.

**2.3.4 Jenis – jenis Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan (Nurmalina, 2011), sebagai berikut:

a. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.

b. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

c. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri ( misal karate, taekwondo, pencak silat ) dan outbond.

**2.3.5 Komponen Aktivitas Fisik**

Ada 3 komponen utama dalam aktivitas fisik (kemenkes RI, 2014), yaitu:

1. Kegiatan Sehari-hari

Dalam kegiatan sehari-hari, setiap orang melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya: membersihkan rumah, mencuci, menyetrika, memasak, berkebun, naik-turun tangga, mencuci mobil, dll. Berbagai aktivitas tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, misalnya: jalan kaki, jogging, sit-up/push-up, peregangan, senam aerobik, bersepeda dan sebagainya.

1. Olahraga

Olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan mengikuti aturan-aturan tertentu dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Misalnya: sepakbola, badminton, bola basket, tenis meja, balap sepeda, dan sebagainya. Adapun manfaat berolahraga antara lain:

Aspek fisik

1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, paru dan pembuluh darah
2. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot
3. Meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis
4. Meningkatkan kelenturan gerak
5. Mengurangi risiko terjadinya PTM dan kematian dini akibat PTM, seperti penyakit jantung koroner, stroke dan sebagainya

Aspek Psikologis

1. Mengurangi stress
2. Meningkatkan rasa percaya diri
3. Membangun rasa sportifitas
4. Aspek sosial, ekonomi dan budaya
5. Memupuk kesetiakawanan sosial
6. Mengurangi biaya pengobatan
7. Meningkatkan pendapatan
   * 1. **Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah**

` Menurut buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) aktivitas fisik pada anak sekolah Kegiatan aktivitas fisik pada anak sekolah bertujuan untuk mewujudkan peserta didik yang sehat, bugar, berprestasi melalui pendidikan dan pembudayaan aktivitas fisik, latihan fisik serta olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur di sekolah. Adapun bentuk kegiatan di sekolah :

* 1. Gerak barisan

Gerakan yang dapat dilakukan sebelum peserta didik memasuki kelas, disertai lagu yang gembira

* 1. Gerak kapiten

Gerakan yang dapat dilaksanakan pada saat pergantian pelajaran disertai lagu yang gembira, untuk menghilangkan rasa jenuh atau ngantuk

* 1. Bermain waktu istirahat
  2. Senam anak bangsa

Latihan awal pada saat peserta didik berolah raga, yang dipandu oleh guru olah raga.

* + 1. **Aktivitas Fisik pada Orang Dewasa dan Usia Produktif di Tempat Kerja**

Menurut buku panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan setiap orang dewasa maupun pekerja. Untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran perlu dilakukan latihan fisik dan olahraga teratur, yang dapat dilakukan secara perorangan atau berkelompok. Dalam melakukan latihan fisik sebaiknya memperhatikan :

1. Latihan fisik sebaiknya dilakukan 150 menit per minggu dengan interval 3-5 kali per minggu

2. Latihan diawali dengan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan

3. Menggunakan sarana dan prasarana yang aman dan nyaman termasuk pakaian olahraga dan alas kaki

4. Memperhatikan keseimbangan asupan nutrisi untuk mendapatkan hasil maksimal

**Senam Sehat Bugar (Ssb)**

Senam Sehat bugar merupakan senam aerobic low impact yang dirancang mengikuti ritmik, kontinuitas &amp; durasi tertentu. Tahapan SSB, pemanasan, latihan inti pendinginan SSB dirancang bagi pemula (jarang berolahraga) dan direkomendasi untuk kegiatan-kegiatan senam bersama/panduan lomba pada acara2 khusus.

**Peregangan di Tempat Kerja**

Gangguan kesehatan yang sering dialami pekerja adalah masalah gangguan otot rangka (musculoskeletal) terutama dibagian leher, bahu, pergelangan, tulang belakang dan siku. Penyebab utama masalah muskuloskeletal adalah posisi duduk yang tidak ergonomis, leher terlalu menunduk, punggung terlalu bungkuk/tegak, dll. Bekerja pada posisi yang sama dalam waktu lama akan mengakibatkan otot menjadi cepat lelah dan aliran oksigen ke otak berkurang sehingga menurunkan produkitivitas kerja. Untuk mengurangi masalah tersebut diperlukan peregangan di tempat kerja. Adapun konsep peregangan di tempat kerja, yaitu :

1. Peregangan dilakukan secara berkala setelah ± 1-2 jam bekerja pada posisi sama

2. Gerakan dilakukan secara statis dan dinamis dengan menggerakkan otot dan sendi kepala, leher, bahu, lengan, pinggang, kaki untuk menghilangkan kekakuan tubuh

3. Gerakan statis dilakukan dengan menahan sendi dan otot pada posisi teregang selama 8-10 detik

4. Gerakan dinamis dilakukan dengan meregangkan dan melemaskan sendi dan otot secara perlahan

5. Napas seperti biasa dan pada gerakan tertentu napas diatur untuk memaksimalkan aliran oksigen ke otak

6. Gerakan dilakukan perlahan-lahan, tidak dipaksakan dan tidak dihentakkan

**Manfaat Peregangan di Tempat Kerja**

Adapun manfaat peregangan di tempat kerja antara lain :

1. Mengurangi ketegangan otot

2. Meningkatkan fleksibilitas jaringan otot

3. Mengurangi risiko cedera otot (kram)

4. Mengurangi risiko nyeri/cedera punggung

5. Mengoptimalkan aktivitas sehari-hari

* + 1. **Cara Mengukur Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner yang disebut APARQ (Adolescent Physical Activity Recall Questionnare). Subjek menuliskan jenis, frekuensi dan durasi aktivitas yang biasa dilakukan selama seminggu kedalam kuesioner ini. Selanjutnya aktivitas di nilai menjadi tiga yaitu aktif, kurang aktif dan tidak aktif. Seseorang dikatakan aktif apabila berpartisipasi dalam aktivitas berat paling sedikit 3 kali seminggu untuk minimal 20 menit per hari, dikatakan kurang aktif jika hanya melakukan aktivitas sedang paling sedikit 3 jam perhari dalam 1 minggu, dan dikatakan tidak aktif bila tidak memenuhi syarat di atas (Booth, 2006 ).