

IMPLEMENTASI TERAPI LATIHAN TERHADAP KUALITAS ASPEK KEBUGARAN WELLNESS DI PT.PUTRI KEDATON

IMPLEMENTATION OF EXERCISE THERAPY TO IMPROVE WELLNESS FITNESS QUALITY AT PT. PUTRI KEDATON

¹Ahmad Ridwan, ²Sri Sundari, ³Yanasta Yudo Pratama,

^{1,2,3}Pengobatan Tradisional Indonesia, Univeristas Negeri Yogyakarta, 55281, Indonesia

Penulis Korespondensi: srisundari@uny.ac.id

Article History:

Received: 20 July, 2026;

Revised: 01 August, 2026;

Accepted: 15 August, 2026;

Online Available: 31 August, 2026;

Published: 31 August, 2026;

Keywords: Exercise Therapy, Physical Fitness, Wellness, Employees, Industry

Abstract: Employee physical fitness is an important factor in supporting work productivity and reducing the risk of musculoskeletal complaints in industrial environments. The purpose of this community service activity is to implement light physical exercise therapy as an effort to improve the quality of wellness fitness aspects at PT. Putri Kedaton. This activity involved 20 employees as a sample, and was carried out for 4 weeks with a frequency of three times per week. The implementation method included education, demonstrations, and direct practice of physical exercise therapy focused on stretching and strengthening core muscles. Evaluation was carried out through pre- and post-intervention questionnaires that measured knowledge, physical complaints, sleep quality, and work stress levels. The evaluation results showed an average decrease in muscle pain from 6.9 to 3.1, an increase in sleep quality from 4.5 to 7.7, fatigue decreased from 7.2 to 4.0 and work ability increased from 5.1 to 7.5. This activity received a positive response from the participants and was recommended to be made a routine company program. Simple exercise therapy has proven effective as a promotive and preventive approach in improving the quality of employee wellness at PT Putri Kedaton

Abstrak

Kebugaran jasmani karyawan merupakan faktor penting dalam menunjang produktivitas kerja serta menurunkan risiko keluhan muskuloskeletal di lingkungan industri. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengimplementasikan terapi latihan fisik ringan sebagai upaya peningkatan kualitas aspek kebugaran wellness di PT. Putri Kedaton. Kegiatan ini melibatkan 20 orang karyawan sebagai sampel, dan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Metode pelaksanaan meliputi edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung terapi latihan fisik yang difokuskan pada peregangan dan penguatan otot inti. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre dan post intervensi yang mengukur pengetahuan, keluhan fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres kerja. Hasil evaluasi menunjukkan rata-rata penurunan nyeri otot dari 6,9 menjadi 3,1. peningkatan kualitas tidur dari skor 4,5 menjadi 7,7. kelelahan menurun dari 7,2 menjadi 4,0 dan kemampuan kerja meningkat dari 5,1 menjadi 7,5. Kegiatan ini mendapat tanggapan positif dari para peserta dan direkomendasikan untuk dijadikan program rutin perusahaan. Terapi latihan sederhana terbukti efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas wellness karyawan di PT Putri Kedaton.

Kata Kunci: Terapi Latihan, Kebugaran Jasmani, Wellness, Karyawan, Industri

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam mendukung produktivitas dan kesejahteraan karyawan di tempat kerja. Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta memiliki cadangan energi untuk menghadapi tantangan tambahan (Caspersen et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan efisiensi kerja, mengurangi tingkat absensi akibat masalah kesehatan, serta meningkatkan kepuasan kerja karyawan (Janssen & LeBlanc, 2020). Oleh karena itu, perusahaan mulai mengadopsi program kebugaran sebagai bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan karyawan dan produktivitas perusahaan.

Program wellness yang terstruktur telah terbukti mengurangi tingkat stres kerja dan meningkatkan kualitas hidup karyawan (Grawitch et al., 2020). Sejalan dengan hal tersebut, perusahaan yang menerapkan kebijakan wellness secara holistik cenderung memiliki tingkat retensi karyawan yang lebih tinggi serta peningkatan keterlibatan karyawan dalam tugas mereka.

Implementasi kebugaran jasmani di tempat kerja telah banyak dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti program olahraga rutin, promosi aktivitas fisik, dan penyediaan fasilitas kesehatan di lingkungan kerja. Menurut studi yang dilakukan oleh Pronk et al. (2022), perusahaan yang menyediakan akses ke fasilitas kebugaran atau program olahraga di kantor mengalami peningkatan produktivitas sebesar 15-20% dibandingkan dengan perusahaan yang tidak menerapkan program serupa. Selain itu, kebiasaan aktivitas fisik di tempat kerja dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular, seperti obesitas dan penyakit kardiovaskular, yang sering menjadi penyebab utama absensi kerja (Goetzel et al., 2019). Dampak positif kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental karyawan juga tidak bisa diabaikan.

Aktivitas fisik secara teratur terbukti dapat meningkatkan hormon endorfin yang berkontribusi pada pengurangan stres dan peningkatan suasana hati (Rees et al., 2021). Selain itu, program kebugaran di tempat kerja dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi pada karyawan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap kepuasan dan performa kerja mereka (Conn et al., 2020). Dengan demikian, integrasi kebugaran jasmani dalam lingkungan kerja dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional karyawan. Meskipun manfaat kebugaran jasmani dan wellness di tempat kerja sudah banyak

diteliti, masih terdapat tantangan dalam implementasinya. Beberapa faktor yang menjadi hambatan antara lain kurangnya partisipasi karyawan, keterbatasan anggaran perusahaan, serta kurangnya kebijakan yang mendukung penerapan kebugaran di lingkungan kerja (Bailey et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan yang lebih adaptif dan berbasis bukti ilmiah diperlukan untuk meningkatkan efektivitas program wellness di tempat kerja. Dengan adanya kebijakan yang mendukung serta keterlibatan aktif dari manajemen perusahaan, program kebugaran jasmani dapat menjadi bagian integral dari budaya kerja yang lebih sehat dan produktif.

Hasil observasi awal serta wawancara yang dilakukan dengan pihak manajemen dan beberapa karyawan, teridentifikasi sejumlah permasalahan yang cukup serius terkait kondisi kebugaran fisik dan kesehatan kerja karyawan. Aktivitas kerja yang bersifat statis dan berulang, seperti memijat dalam posisi membungkuk dalam waktu lama atau berdiri terus-menerus saat melakukan perawatan, menyebabkan ketegangan otot, nyeri sendi, serta kelelahan kronis. Selain itu, postur kerja yang kurang ergonomis turut memperparah kondisi tersebut. Lingkungan kerja yang menuntut tenaga dan konsentrasi tinggi juga menjadi pemicu stres psikologis yang cukup signifikan bagi para karyawan. Data menunjukkan bahwa lebih dari 60% karyawan mengeluhkan ketegangan otot, terutama pada bagian punggung, leher, dan tangan. Keluhan ini sebagian besar berasal dari aktivitas kerja yang berulang tanpa disertai latihan peregangan atau pemulihan yang memadai. Di sisi lain, survei kesehatan karyawan menunjukkan bahwa hanya sekitar 25% karyawan yang secara rutin melakukan aktivitas fisik di luar jam kerja, dan sebagian besar dari mereka mengaku tidak memiliki cukup waktu maupun pengetahuan untuk melakukannya.

Minimnya program kebugaran yang terstruktur di lingkungan perusahaan, serta kurangnya edukasi tentang pentingnya kebugaran jasmani dan wellness bagi pekerja jasa, khususnya di sektor kecantikan dan perawatan tubuh. Padahal, terapis dan staf pelayanan merupakan representasi utama dari nilai layanan perusahaan, yang dituntut untuk tampil sehat, energik, dan profesional dalam setiap sesi layanan kepada pelanggan.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat yang di laksanakan di PT Putri Kedaton. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) terbagi dalam beberapa tahap sebagai berikut :

1. Persiapan

- Melakukan asesmen awal terhadap kondisi fisik dan kebugaran karyawan melalui wawancara, kuesioner, dan tes kebugaran sederhana.
- Menyusun program latihan fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan karyawan
- Sosialisasi program untuk memberikan edukasi kepada karyawan mengenai manfaat terapi latihan dan bagaimana pelaksanaannya



Gambar 1 : Edukasi Terapi Latihan kebugaran dan Wealness di PT Putri Kedaton

2. Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan PKM di laksanakan pada tanggal 21 Juli sampai 21 Agustus 2025 dengan melibatkan 20 orang karyawan sebagai sampel. Adapun pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

- Pelaksanaan kegiatan menggunakan program terapi latihan yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan tiga kali per minggu. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih 45–60 menit, dengan struktur latihan yang mencakup pemanasan, Latihan inti dan pendinginan.
- Pelaksanaan dilakukan secara langsung dengan pendampingan dari tim pelaksana yang terdiri dari mahasiswa dan dosen pembimbing berkompeten di bidang keolahragaan dan Kesehatan . Program terapi latihan penekanan diberikan pada teknik yang benar, keamanan latihan, dan motivasi peserta.
- Pendekatan interaktif berupa diskusi ringan mengenai manfaat aktivitas fisik dan pentingnya menjaga kebugaran di tempat kerja.



Gambar 2 :Terapi Latihan kebugaran dan Wealness di PT Putri Kedaton

3. Evaluasi

Monitoring dilakukan secara berkala selama pelaksanaan untuk memastikan keterlibatan peserta dan efektivitas program. Evaluasi dilakukan pada pertengahan dan akhir program melalui pengukuran ulang kebugaran fisik serta survei kepuasan dan keluhan peserta. Hasil evaluasi digunakan untuk menyesuaikan materi latihan dan memberikan umpan balik kepada perusahaan.



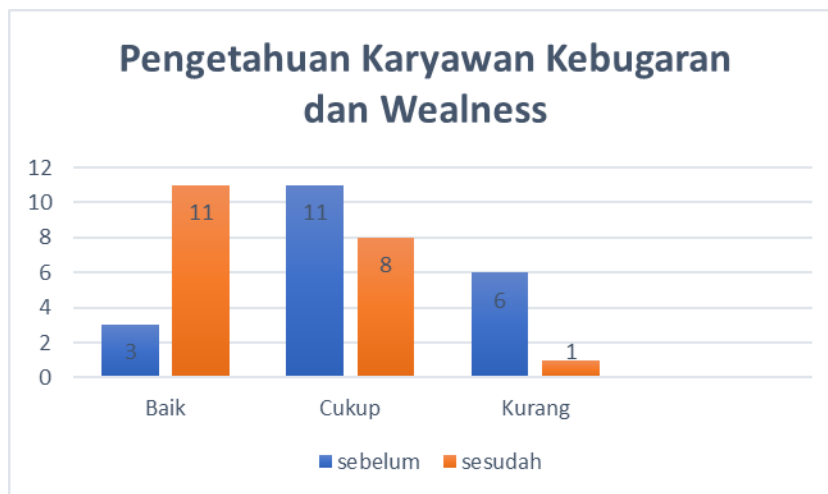
Gambar 3 : Survei Kepuasan Terapi Latihan kebugaran dan Wealness di PT Putri Kedaton

4. Penyusunan Modul Latihan

Penyusunan modul latihan mandiri yang dapat digunakan karyawan secara berkelanjutan. Selain itu, tim juga memberikan rekomendasi kepada manajemen PT Putri Kedaton untuk mengadopsi program ini sebagai bagian dari kebijakan kesehatan terkait dengan kebugaran dan wealness dalam jangka panjang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di laksanakan pada PT. Putri Kedaton melalui program terapi latihan pada 20 orang karyawan selama 4 minggu yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang telah diberikan. Evaluasi ini dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan empat parameter utama yang berkaitan langsung dengan aspek kebugaran dan wellness . Hasil evaluasi pengetahuan sebelum dan sesudah pelaksanaan program Terapi Latihan terhadap kualitas kebugaraan disajikan dalam tabel berikut :



Gambar 1. Hasil Pengetahuan Terapi Latihan terhadap kebugaran dan Kualitas Wellness Karyawan PT. Putri Kedaton

Berdasarkan hasil evaluasi pengetahuan karyawan PT Kedaton menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan kegiatan, mayoritas responden sebanyak 11 orang (55%) berada dalam kategori cukup dan kategori rendah sebanyak 6 orang kurang (30%).Setelah program dan sesi edukasi dilakukan, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik sebanyak 11 orang (55%) dan

responden dengan pemahaman kurang menurun menjadi sebanyak 1 orang (5%). Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan terapi latihan yang disertai edukasi telah memberikan dampak positif tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran responden terhadap pentingnya kebugaran dan wellness.

Hasil evaluasi sebelum dan sesudah pelaksanaan program Terapi Latihan terhadap kualitas kebugaraan disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi Terapi Latihan terhadap kebugaran dan Kualitas Wellness Karyawan PT.

Putri Kedaton

No	Parameter	Sebelum(n=20)	Sesudah (n=20)	Perubahan
1	Nyeri Otot	6,9	3,1	Berkurang
2	Kualitas Tidur	4,5	7,7	Meningkat
3	Tingkat Kelelahan	7,2	4,0	Menurun
4	Kosentrasi kerja	5,1	7,5	Meningkat

Berdasarkan hasil evaluasi diketahui bahwa program terapi latihan memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap peningkatan kebugaran fisik dan mental karyawan meliputi :

a. Penurunan Nyeri Otot

Rata-rata nyeri otot menurun dari 6,9 menjadi 3,1. Hal ini menunjukkan bahwa latihan peregangan dan mobilisasi tubuh efektif mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas kerja statis, seperti memijat dalam posisi membungkuk dalam waktu lama atau berdiri terus-menerus saat melakukan perawatan

b. Peningkatan Kualitas Tidur

Kualitas tidur meningkat dari 4,5 menjadi 7,7. Relaksasi otot progresif dan latihan pernapasan terbukti membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

c. Penurunan Tingkat Kelelahan

Skor kelelahan menurun dari 7,2 menjadi 4,0, artinya tubuh lebih siap menghadapi beban kerja karena adanya peningkatan sirkulasi darah, pernapasan, dan manajemen energi tubuh melalui latihan ringan

d. Peningkatan Konsentrasi Kerja

Kemampuan fokus meningkat dari 5,1 menjadi 7,5. Tubuh yang lebih bugar dan kualitas tidur yang lebih baik sangat mendukung kemampuan mental untuk berkonsentrasi dalam bekerja.

Simpulan

Kegiatan pengabdian Masyarakat Program Implementasi Terapi Latihan terhadap Kualitas Aspek Kebugaran Wellness di PT. Putri Kedaton telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, peningkatan aspek kebugaran dan kualitas wellness karyawan yaitu pengurangan nyeri otot, peningkatan kualitas tidur, penurunan Tingkat kelelahan dan peningkatan konsentrasi kerja. Di harapkan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini PT. Putri Kedaton dapat menerapkan program secara berkala sebagai bagian dari kegiatan promosi kesehatan kerja dan pemberian edukasi ergonomi dan manajemen stress untuk memperkuat hasil yang telah dicapai agar manfaat program dapat bertahan dalam jangka Panjang

Referensi

- Bailey, J., Hewson, D. J., & Ferguson, S. A. (2020). Workplace physical activity interventions: Barriers and enablers for successful implementation. *Journal of Occupational Health Psychology, 25*(3), 215–227.
- Buckley, J. P., Hedge, A., Yates, T., Copeland, R. J., Loosemore, M., & Hamer, M. (2020). The sedentary office: An expert statement on the growing case for change towards better health and productivity. *British Journal of Sports Medicine, 54*(7), 397–403.
- Conn, V. S., Hafdahl, A. R., Cooper, P. S., Brown, L. M., & Lusk, S. L. (2020). Meta-analysis of workplace physical activity interventions. *American Journal of Preventive Medicine, 58*(2), e33–e44.
- Goetzel, R. Z., Roemer, E. C., Holingue, C., Fallin, M. D., McCleary, K., Eaton, W., & Agnew, J. (2019). Mental health in the workplace: A call to action proceedings from the mental health in the workplace: Public health summit. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 61*(3), 285–293.
- Grawitch, M. J., Ballard, D. W., & Erb, K. R. (2020). To be well at work: Developing a comprehensive wellness model. *Journal of Occupational Health Psychology, 25*(3), 182–196.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2020). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 17*(1), 40–56.
- Pronk, N. P., Kottke, T. E., Lowry, M., & Katz, A. S. (2022). Physical activity promotion at the workplace: A call to action. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 64*(1), 50–58.
- Rees, T., Freeman, P., Bell, S., & Bunce, D. (2021). Three meta-analyses of the effects of physical activity on anxiety, depression and quality of life in non-clinical populations. *Health Psychology Review, 15*(1), 20–35.