

**TINJAUAN PUSTAKA SISTEMATIS:
EKSPLORASI MANFAAT LATIHAN PEREGANGAN
TERHADAP PRODUKTIVITAS STAF ADMINISTRASI
DI LINGKUNGAN PERGURUAN TINGGI**

**Jeanny Dian Kasih Lestari¹, Nabil Muttaqin^{2*}, Dio Lingga Purwodani³,
Dwi Soca Baskara⁴**

^{1 2 3 4} Universitas Negeri Malang, Jawa Timur, Indonesia

* *Coressponding Author*: muttaqin.nabil@um.ac.id

Keterangan

Rekam Jejak:
Submitted; Juli 2025
Revised; Agustus 2025
Accepted; September 2025

Kata Kunci:
Latihan;
Peregangan;
Produktivitas;
Staf Administrasi;
Perguruan Tinggi.

Abstrak

Studi ini menganalisis hubungan antara rutinitas peregangan harian di meja kerja dan produktivitas staf administrasi di perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan Tinjauan Pustaka Sistematis dengan menyintesis 15 studi relevan untuk mengisi kekosongan informasi spesifik ini. Meskipun studi sebelumnya telah mengaitkan aktivitas fisik dengan peningkatan kinerja, dampak peregangan harian di lingkungan kerja administratif masih belum terinci dengan baik. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa peregangan di meja kerja memberikan manfaat fisik seperti peningkatan fleksibilitas dan mengurangi ketidaknyamanan otot. Secara tidak langsung, hal ini bisa meningkatkan efisiensi dan kesejahteraan karyawan. Beberapa studi juga melaporkan peningkatan produktivitas melalui perbaikan kondisi fisik, penurunan stres, dan peningkatan motivasi. Namun, terdapat kendala dalam mengukur hubungan ini. Definisi dan pengukuran produktivitas yang tidak konsisten di antara studi yang ada membuat interpretasi hasilnya sulit. Banyak publikasi tidak menggunakan metrik yang terstandar atau tidak menjelaskan secara detail jenis peregangan yang dilakukan. Secara keseluruhan, meskipun ada bukti awal yang menunjukkan korelasi positif antara peregangan di tempat kerja dan potensi peningkatan produktivitas, hubungan langsung yang terukur pada staf administrasi di Indonesia belum dapat disimpulkan secara meyakinkan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris lebih lanjut dengan alat ukur yang konsisten untuk memperjelas hubungan ini.

PENDAHULUAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara latihan peregangan di meja kerja dan produktivitas kerja di kalangan staf administratif perguruan tinggi di Indonesia. Analisis ini mencakup total 15 studi yang menggunakan berbagai pendekatan metodologis, termasuk desain kuasi-eksperimental, analisis *cross-sectional*, dan penelitian observasional (Gerhanawati, 2021). Variasi metodologis tersebut mencerminkan meningkatnya minat dalam mengeksplorasi bagaimana intervensi fisik dalam lingkungan kerja dapat mendukung atau meningkatkan produktivitas, khususnya di institusi pendidikan tinggi di mana staf administratif cenderung melakukan pekerjaan duduk dalam waktu lama.

Populasi dalam studi yang ditinjau umumnya terdiri atas pegawai universitas. Ukuran sampel bervariasi secara signifikan, mulai dari studi kasus individu hingga sampel besar yang melibatkan hingga 120 partisipan (Rina Puspitasari et al., 2019). Beberapa studi secara khusus meneliti staf administratif, sementara studi lain mencakup staf akademik dan pendukung guna memberikan perspektif yang lebih luas terkait kesejahteraan dan kinerja kerja.

Intervensi yang dieksplorasi dalam literatur umumnya berupa latihan fisik yang dirancang untuk lingkungan kerja administratif. Intervensi yang lazim ditemukan meliputi peregangan lutut ke dada, kemiringan panggul (*pelvic tilting*), relaksasi otot progresif, serta program aktivitas fisik terstruktur (Vatan et al., 2017). Durasi intervensi sangat bervariasi, mulai dari enam hari hingga dua belas minggu. Meskipun demikian, sebagian studi tetap bersifat observasional, hanya melaporkan data aktivitas fisik dan produktivitas tanpa menerapkan intervensi peregangan yang spesifik.

Pengukuran produktivitas dalam studi-studi ini juga menunjukkan keragaman yang cukup besar. Beberapa peneliti menggunakan indikator langsung seperti persentase waktu produktif dalam satu minggu kerja (Effendi, 2015)), sementara yang lain mengandalkan indikator seperti kehadiran fisik saat sakit atau presenteeism (Putra et al., 2024), kehadiran kerja dan jam kerja tercatat (Hennij, 2018), atau instrumen produktivitas terstandarisasi seperti skala Likert. Selain itu, beberapa studi juga mengeksplorasi faktor psikososial yang memengaruhi kinerja, termasuk motivasi kerja (Arief, 2023), dan kepuasan kerja (Fatwa, Subardjo, et al., 2019), yang keduanya ditemukan memiliki kaitan tidak langsung dengan kesehatan fisik dan keterlibatan kerja.

Konteks penelitian ini menjadi semakin relevan mengingat dinamika lingkungan kerja yang terus berkembang, terutama selama dan pasca pandemi COVID-19. Beberapa studi meneliti produktivitas dalam pengaturan kantor konvensional maupun dalam skema kerja jarak jauh (Ghassani & Eko, 2021), sehingga memberikan wawasan penting terkait adaptabilitas latihan peregangan di meja kerja dalam berbagai konteks pekerjaan. Secara keseluruhan, tinjauan pustaka sistematis ini bertujuan untuk menyintesis temuan-temuan yang beragam guna memahami potensi latihan peregangan harian dalam mendukung produktivitas staf administratif di perguruan tinggi Indonesia.

Penelitian ini memiliki signifikansi yang tinggi karena memberikan dasar awal yang komprehensif untuk memahami potensi latihan peregangan di meja kerja sebagai intervensi fisik yang praktis dan berbiaya rendah dalam meningkatkan produktivitas kerja di lingkungan administratif pendidikan tinggi di Indonesia. Dalam konteks meningkatnya keluhan muskuloskeletal dan beban kerja monoton yang sering dialami oleh staf administrasi, intervensi sederhana ini dapat menjadi solusi preventif yang terintegrasi dalam rutinitas kerja tanpa mengganggu alur operasional. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor lingkungan kerja, kesejahteraan psikologis, serta dukungan organisasi, sehingga membuka peluang bagi pengembangan program kesehatan kerja yang lebih kontekstual dan berkelanjutan. Mengingat masih minimnya studi empiris yang berfokus pada kaitan antara peregangan di meja kerja dan produktivitas dalam budaya kerja Indonesia, penelitian ini dapat menjadi pijakan penting bagi perumusan kebijakan berbasis bukti di institusi Pendidikan tinggi.

Intervensi latihan fisik terstruktur umumnya dilaksanakan selama jam kerja dalam sebagian besar studi yang ditinjau, dengan aktivitas fisik sebagai bentuk utama intervensi. Dari sepuluh studi yang relevan, tujuh di antaranya menerapkan program latihan fisik terstruktur yang meliputi berbagai format, mulai dari lari ringan berdurasi pendek hingga pelatihan sirkuit intensif (Putra et al., 2024). Tujuan utama dari intervensi ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas karyawan dengan menyisipkan aktivitas fisik dalam rutinitas kerja harian. Struktur program tersebut bervariasi dalam hal frekuensi dan durasi. Misalnya, beberapa studi menerapkan sesi latihan tiga kali seminggu, dengan durasi antara 30 menit hingga 2 jam per sesi. Secara total, beberapa program mengalokasikan sekitar 2,5 jam latihan per minggu, dengan tetap mempertimbangkan tanggung jawab kerja yang ada. Tingkat intensitas juga berbeda-beda. Beberapa program berfokus pada aktivitas intensitas rendah seperti jogging ringan atau gerakan aerobik ringan, sedangkan yang lain mencakup aktivitas intensitas sedang hingga tinggi sesuai dengan karakteristik peserta (Putra et al., 2024). Dalam satu kasus, program dirancang untuk mencapai ambang fisiologis tertentu, yakni 55% dari cadangan detak jantung, untuk memastikan keterlibatan pada tingkat intensitas sedang.

Kinerja, yang secara umum didefinisikan sebagai efektivitas pegawai dalam melaksanakan tanggung jawabnya, mencakup tugas inti maupun perilaku kontekstual yang mendukung lingkungan kerja secara keseluruhan. Dalam beberapa tahun terakhir, latihan peregangan terstruktur selama jam kerja menjadi perhatian sebagai intervensi potensial untuk meningkatkan kinerja kerja, khususnya dalam lingkungan kantor yang sedentari atau memiliki tuntutan kerja tinggi. Latihan ini dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan fisik, meningkatkan sirkulasi darah, dan memperbaiki kondisi fisik secara umum semua faktor penting untuk menjaga fokus dan mengurangi kesalahan. Dengan mengurangi ketegangan muskuloskeletal dan kelelahan dua hambatan umum bagi kinerja berkelanjutan rutinitas peregangan dapat memberikan kontribusi langsung terhadap kualitas dan konsistensi perilaku kerja karyawan (Said & Masfuri, 2024).

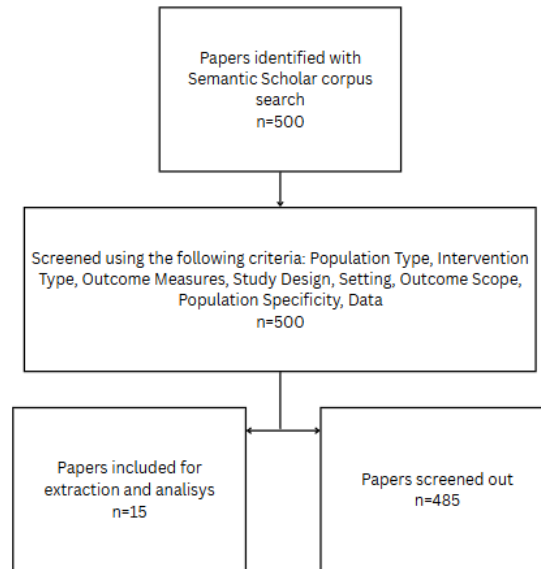
METODE

Tinjauan Pustaka Sistematis (*Systematic Literature Review* atau *SLR*) digunakan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan peregangan di meja kerja yang dilakukan secara harian terhadap produktivitas staf administrasi di perguruan tinggi Indonesia. *SLR* merupakan pendekatan terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis bukti ilmiah dari berbagai studi guna menjawab pertanyaan penelitian tertentu. Dalam konteks ini, pertanyaan penelitiannya adalah: “Bagaimana pengaruh latihan peregangan di meja kerja yang dilakukan setiap hari terhadap produktivitas staf administrasi di perguruan tinggi Indonesia?” Dengan menerapkan kriteria seleksi yang ketat serta proses ekstraksi data yang sistematis, studi ini bertujuan untuk menilai secara komprehensif dampak intervensi peregangan di meja kerja terhadap hasil produktivitas.

Proses pencarian literatur dilakukan secara menyeluruh menggunakan basis data *Semantic Scholar*, yang mencakup lebih dari 126 juta artikel akademik. Dari basis data ini, diperoleh 500 studi yang paling relevan dengan topik penelitian. Setelah tahap pencarian awal, dilakukan proses penyaringan untuk memilih studi yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, mencakup aspek populasi, intervensi, dan pengukuran hasil. Langkah ini memastikan bahwa hanya studi yang benar-benar sesuai dengan fokus penelitian yang dimasukkan dalam tinjauan.

Setelah proses penyaringan, dilakukan ekstraksi data menggunakan model bahasa tingkat lanjut untuk mengambil informasi spesifik dari setiap studi yang terpilih. Proses ekstraksi ini difokuskan pada aspek-aspek utama seperti desain penelitian, karakteristik partisipan, rincian intervensi latihan peregangan di meja kerja, metode pengukuran produktivitas, serta temuan-temuan utama terkait produktivitas. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan, dan ketidakkonsistenan di antara studi-studi yang dimasukkan.

Diagram alur kerja terperinci yang disajikan berikut ini menggambarkan tahapan-tahapan dalam proses tinjauan pustaka sistematis, termasuk jumlah dokumen yang diidentifikasi, disaring, dan akhirnya dimasukkan dalam analisis pada setiap tahap tinjauan.



Gambar 1. Diagram Alur Tinjauan Pustaka Sistematis

Metodologi tinjauan pustaka sistematis memungkinkan dilakukannya proses yang transparan dan dapat direplikasi, sehingga memastikan bahwa temuan dalam studi ini didasarkan pada bukti yang paling relevan dan berkualitas tinggi yang tersedia. Dengan menerapkan proses penyaringan dan ekstraksi data yang ketat, tinjauan ini bertujuan untuk memberikan kontribusi berupa wawasan yang bernilai mengenai peran intervensi fisik, khususnya latihan peregangan di meja kerja, dalam meningkatkan produktivitas di lingkungan kerja administrasi perguruan tinggi di Indonesia.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Analisis 15 studi yang meneliti hubungan antara latihan peregangan di meja kerja dan produktivitas di lingkungan administrasi perguruan tinggi Indonesia menunjukkan adanya heterogenitas yang signifikan dalam desain penelitian, populasi, intervensi, dan pengukuran hasil. Dari segi desain penelitian, pendekatan kuasi-eksperimental merupakan yang paling sering digunakan, tercatat dalam tiga studi, diikuti oleh desain Cross-Sectional pada dua studi. Namun, empat studi tidak secara jelas mencantumkan desain metodologinya, baik dalam abstrak maupun teks lengkap yang dapat diakses dalam tinjauan ini. Terkait dengan populasi penelitian, karyawan perguruan tinggi merupakan kelompok yang paling sering diteliti (tiga studi), meskipun informasi tentang populasi tidak ditemukan dalam empat studi.

Dalam hal intervensi, delapan studi bersifat observasional dan tidak menerapkan intervensi spesifik apa pun. Di antara studi yang melakukan intervensi, latihan peregangan di meja kerja menjadi bentuk intervensi yang paling umum (tiga studi), sementara dua studi lainnya menggunakan program aktivitas fisik yang lebih umum. Berkaitan dengan produktivitas, tujuh studi tidak melaporkan ukuran hasil produktivitas. Di antara studi yang melaporkan, indikator produktivitas sangat bervariasi, termasuk penggunaan waktu, kehadiran fisik saat sakit (presenteeism), kehadiran dan jam kerja harian, serta berbagai skala dan inventori produktivitas.

Tabel 1. Karakteristik Literatur

Study	Study Design	Population Demographics	Intervention Type	Productivity Measures
(Effendi, 2015)	Prospective observational study	Staf administrasi	Tidak ada (observasional)	Persentase penggunaan waktu produktif
(Faulina, 2012)	Cross-sectional study	Pegawai di Politeknik Negeri Medan	Tidak ada (observasional)	Tidak disebutkan
(Gerhanawati, 2021)	Pre-post intervention design; quasi-experimental	30 pekerja administrasi perempuan usia 25–35	Latihan lutut ke dada dan pergerakan panggul	Tidak disebutkan
(Ghassani & Eko, 2021)	Cross-sectional study	120 staf pendukung di IPB University	Tidak ada (observasional)	Tidak disebutkan
(Rina Puspitasari et al., 2019)	Quasi-experimental pre-post test without control group	35 staf di STIKes Yatsi	Relaksasi otot progresif	Tidak disebutkan
(Putra et al., 2024)	Evidence-based case report	Tidak disebutkan	Aktivitas fisik selama jam kerja	Presenteeism
(Said & Masfuri, 2024)	Literature review	Tidak disebutkan	Latihan peregangan	Tidak disebutkan
(Setiawan, 2014)	Design not clearly specified	Tidak disebutkan	Model latihan fisik	Tidak disebutkan
(Hennij, 2018)	Design not clearly specified	102 pegawai Universitas Negeri Manado	Tidak ada (observasional)	Kehadiran, jam kerja harian
(Arief, 2023)	Survey research	107 pegawai di lembaga pendidikan	Tidak ada (observasional)	Tidak disebutkan
(Suwatno, 2019)	Design not clearly specified	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan
(Syamsuddin et al., 2020)	Causal research (quantitative approach)	94 pegawai dan dosen di IAIN Kendari	Tidak ada (observasional)	Target tercapai, akurasi, kualitas, efisiensi
(Fatwa, Subardjo, et al., 2019)	Design not clearly specified	50 pegawai perempuan di Universitas X	Tidak ada (observasional)	Skala produktivitas kerja
(Fatwa, Tri, et al., 2019)	Correlational study design; Retrospective	40 pegawai tetap di Universitas X Yogyakarta	Tidak ada (observasional)	Kuantitas, kualitas, ketepatan waktu kerja
(Vatan et al., 2017)	Pretest-posttest quasi-experimental study design	48 staf akademik perempuan di Islamic Azad University	Aktivitas fisik selama 12 minggu	Inventori produktivitas Hang (2008)

Variabilitas dalam karakteristik studi dan ukuran hasil ini memiliki implikasi penting terhadap interpretasi bukti yang tersedia. Dominasi desain kuasi-eksperimental dan observasional mencerminkan tahap awal perkembangan penelitian di bidang ini, serta tantangan logistik dalam pelaksanaan uji acak terkontrol di lingkungan kerja. Ketidakkonsistenan dalam pelaporan detail populasi, ditambah dengan terbatasnya jumlah studi yang secara khusus berfokus pada staf administrasi, melemahkan spesifisitas kesimpulan yang dapat ditarik untuk sub kelompok ini.

Lebih lanjut, ketiadaan indikator produktivitas yang terstandarisasi pada hampir separuh studi mengurangi daya banding hasil penelitian dan menyulitkan penentuan efektivitas intervensi latihan peregangan di meja kerja. Produktivitas dalam konteks pekerjaan administratif memang cenderung sulit dikuantifikasi karena banyaknya keluaran yang bersifat tidak berwujud. Oleh karena itu, keragaman ukuran dan seringnya laporan yang tidak jelas menunjukkan perlunya kerangka metodologis yang lebih ketat dan konsisten dalam penelitian di masa mendatang, termasuk adopsi indikator produktivitas yang seragam dan protokol intervensi yang terdefinisi dengan baik.

Pembahasan

Dampak Langsung Latihan terhadap Hasil Produktivitas

Data mengenai efek langsung *latihan peregangan di meja kerja* terhadap hasil produktivitas mencakup 15 studi dengan tingkat rincian yang bervariasi, baik dari segi durasi intervensi, metrik produktivitas, ukuran efek (*effect size*), maupun fokus kontekstual. Dari jumlah tersebut, 8 studi bersifat observasional tanpa intervensi eksplisit, dan hanya 3 studi yang menyebutkan durasi intervensi, berkisar antara 6 hari (Rina Puspitasari et al., 2019) hingga 12 minggu (Vatan et al., 2017). Empat studi lainnya tidak mencantumkan durasi intervensi dalam teks yang dapat diakses. Delapan studi tidak mencantumkan metrik produktivitas, sementara 7 studi lainnya menggunakan indikator yang beragam seperti persentase waktu produktif (Effendi, 2015), *presenteeism* (Putra et al., 2024), kehadiran dan jam kerja (Hennij, 2018), serta skala produktivitas seperti *Hang productivity inventory* (Vatan et al., 2017). Dua studi menggunakan lebih dari satu metrik untuk menangkap gambaran produktivitas secara lebih komprehensif. Pelaporan ukuran efek juga tidak merata; 8 studi tidak menyebutkannya sama sekali, sementara 6 studi melaporkan nilai numerik. Konteks studi didominasi oleh lingkungan kerja administratif atau perkantoran (10 studi), dengan 2 studi pada staf akademik dan sisanya melibatkan buruh atau populasi campuran.

Tabel 2. Efek Langsung Latihan Peregangan di Meja Kerja terhadap Produktivitas

Studi	Durasi Intervensi	Metrik Produktivitas	Ukuran Efek	Konteks
(Effendi, 2015)	Tidak berlaku (observasional)	Persentase waktu produktif	85,36% waktu produktif dalam seminggu	Staf administrasi di PT Bumi Rotan Jaya
(Faulina, 2012)	Tidak berlaku (observasional)	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan dalam abstrak	Dosen Politeknik Negeri Medan
(Gerhanawati, 2021)	4 minggu	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan	Pekerja administrasi dengan durasi duduk lama
(Ghassani & Eko, 2021)	Tidak berlaku (observasional)	Tidak disebutkan	Fisik: 0,227 (normal), 0,333 (WFH); Non-fisik: 0,461 (normal), 0,399 (WFH)	Tenaga kependidikan di IPB selama COVID-19
(Rina Puspitasari et al., 2019)	6 hari	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan	Staf STIKes Yatsi
(Putra et al., 2024)	Tidak disebutkan	Presenteeism	Tidak dilaporkan	Pekerja kantor (tinjauan pustaka)
(Said & Masfuri, 2024)	Tidak disebutkan dalam abstrak	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan dalam abstrak	Beragam (tinjauan pustaka)
(Setiawan, 2014)	Tidak disebutkan dalam abstrak	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan dalam abstrak	Pekerja kasar (tidak disebutkan)
(Hennij, 2018)	Tidak berlaku (observasional)	Kehadiran, jam kerja harian	Tidak dilaporkan dalam abstrak	Pegawai Universitas Negeri Manado
(Arief, 2023)	Tidak berlaku (observasional)	Tidak disebutkan	Motivasi kerja: +0,363; Lingkungan kerja: +0,095	Pegawai di lembaga pendidikan
(Suwatno, 2019)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak dilaporkan dalam abstrak	Pegawai administrasi (tidak disebutkan)
(Syamsuddin et al., 2020)	Tidak berlaku (observasional)	Target, akurasi, kualitas, efisiensi	Koefisien determinasi: -0,182 (18,2%)	Pegawai dan dosen IAIN Kendari
(Fatwa, Subardjo, et al., 2019)	Tidak berlaku (observasional)	Skala produktivitas kerja	F = 17,561, p = 0,000	Pegawai perempuan di Universitas X
(Fatwa, Subardjo, et al., 2019)	Tidak berlaku (observasional)	Kuantitas, kualitas, ketepatan waktu	Koefisien korelasi (rxy) = 0,427	Pegawai tetap Universitas X Yogyakarta
(Fatwa, Tri, et al., 2019)	12 minggu	Hang Productivity Inventory	Peningkatan signifikan (nilai spesifik tidak dilaporkan)	Tidak disebutkan

Data ini mengungkapkan adanya ketidakkonsistenan dalam definisi, pengukuran, dan pelaporan hasil produktivitas. Dominasi desain observasional dan ketidakhadiran informasi durasi intervensi dalam sebagian besar studi menimbulkan keraguan terhadap validitas internal temuan. Tanpa kejelasan durasi intervensi, sulit untuk memastikan bahwa perubahan produktivitas disebabkan oleh latihan peregangan di meja kerja, bukan faktor lain yang tidak dikontrol. Demikian pula, ketidakterstandarisasian metrik produktivitas membatasi kemampuan untuk membandingkan hasil antar studi. Metrik seperti “persentase waktu produktif” atau “kehadiran dan jam kerja” merepresentasikan dimensi produktivitas yang berbeda, sehingga generalisasi dari temuan ini menjadi lemah.

Pelaporan ukuran efek juga belum optimal. Hanya sebagian kecil studi yang menyertakan ukuran efek secara eksplisit. Di antara yang melaporkan, variasi nilainya cukup luas—misalnya, efek lingkungan kerja yang kecil sebesar +0,095 (Arief, 2023) hingga korelasi sedang $r = 0,427$ (Fatwa, Tri, et al., 2019). Kurangnya pelaporan nilai numerik dalam studi yang signifikan secara statistik (Vatan et al., 2017) turut membatasi interpretasi. Oleh karena itu, studi di masa mendatang perlu mengutamakan pelaporan ukuran efek secara transparan untuk mendukung praktik berbasis bukti (*evidence-based practice*).

Kendati terdapat keterbatasan metodologis, fokus kontekstual yang dominan pada pekerja administratif dan perkantoran memberikan relevansi praktis terhadap pertanyaan penelitian tentang staf administrasi perguruan tinggi di Indonesia. Sebanyak 10 dari 15 studi melibatkan populasi ini, yang menunjukkan relevansi arah, meskipun tidak sepenuhnya konklusif. Kehadiran studi pada staf akademik, buruh, dan populasi campuran juga menambah keragaman konteks yang perlu dipertimbangkan dalam generalisasi temuan. Dengan demikian, meskipun terdapat indikasi bahwa latihan peregangan di meja kerja dapat berdampak positif terhadap produktivitas, reliabilitas temuan tersebut masih terbatas oleh variasi metodologis, kurangnya standarisasi metrik, dan pelaporan ukuran efek yang minim.

Dampak Fisik Terkait

Analisis terhadap hasil fisik dari 15 studi menunjukkan fokus yang masih terbatas namun mulai berkembang terhadap ukuran fisik dan kaitannya dengan produktivitas kerja. Dari seluruh studi, hanya 6 yang melaporkan ukuran fisik, termasuk fleksibilitas punggung bawah (Gerhanawati, 2021), tingkat stres kerja (Rina Puspitasari et al., 2019), kebugaran fisik dan pengurangan nyeri (Said & Masfuri, 2024), serta manfaat aktivitas fisik secara umum (Setiawan, 2014). Mayoritas studi (9 dari 15) tidak menyebutkan ukuran fisik baik dalam abstrak maupun teks lengkapnya. Terkait dampak kerja, hanya 7 studi yang memberikan informasi relevan, semuanya menunjukkan adanya asosiasi positif antara peningkatan kondisi fisik dengan kinerja kerja, seperti peningkatan produktivitas, penurunan stres, atau peningkatan kapasitas fisik. Terkait keberhasilan implementasi, 9 studi mencantumkan informasi, dengan 3 di antaranya melaporkan pelaksanaan intervensi yang berhasil, sementara 6 lainnya bersifat observasional. Tidak satu pun dari 15 studi yang mempertimbangkan faktor budaya.

Tabel 3. Dampak Fisik Terkait Latihan Peregangan di Meja Kerja

Studi	Ukuran Fisik	Dampak terhadap Kerja	Keberhasilan Implementasi
(Effendi, 2015)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan
(Faulina, 2012)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan
(Gerhanawati, 2021)	Fleksibilitas punggung bawah	Fleksibilitas meningkat dapat mendukung performa kerja	Implementasi berhasil
(Ghassani & Eko, 2021)	Tidak disebutkan	Lingkungan kerja fisik memengaruhi produktivitas	Tidak berlaku (observasional)
(Rina Puspitasari et al., 2019)	Tingkat stres kerja	Penurunan stres berkontribusi pada performa kerja	Implementasi teknik relaksasi berhasil
(Putra et al., 2024)	Pengurangan nyeri	Nyeri berkurang dapat meningkatkan kapasitas kerja	Tidak disebutkan
(Said & Masfuri, 2024)	Pengurangan nyeri	Nyeri berkurang dapat meningkatkan kapasitas kerja	Tidak disebutkan
(Setiawan, 2014)	Manfaat fisik umum	Dapat meningkatkan performa kerja	Tidak disebutkan
(Hennij, 2018)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak berlaku (observasional)
(Arief, 2023)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak berlaku (observasional)
(Suwatno, 2019)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan
(Syamsuddin et al., 2020)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak berlaku (observasional)
(Fatwa, Subardjo, et al., 2019)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak berlaku (observasional)
(Fatwa, Tri, et al., 2019)	Tidak disebutkan	Tidak disebutkan	Tidak berlaku (observasional)
(Vatan et al., 2017)	Aktivitas fisik	Produktivitas meningkat	Implementasi program 12 minggu berhasil

Minimnya perhatian terhadap dampak fisik dan implikasinya terhadap produktivitas menunjukkan adanya kesenjangan yang lebar dalam literatur. Meskipun hanya sebagian kecil studi yang mengeksplorasi perubahan fisik secara terukur, temuan yang ada menunjukkan arah yang konsisten positif. Misalnya, peningkatan fleksibilitas punggung bawah (Gerhanawati, 2021) dan penurunan stres kerja (Rina Puspitasari et al., 2019) diasosiasikan dengan perbaikan fungsi kerja. Begitu pula pengurangan nyeri, yang ditafsirkan sebagai peningkatan kapasitas kerja. Hubungan ini selaras dengan teori kesehatan kerja yang menekankan bahwa kesejahteraan fisik merupakan fondasi kinerja kerja yang berkelanjutan.

Rendahnya frekuensi pelaporan keberhasilan implementasi turut membatasi evaluasi kelayakan intervensi fisik dalam konteks kerja nyata. Hanya tiga studi yang memberikan dokumentasi jelas tentang pelaksanaan intervensi yang berhasil, menunjukkan bahwa program terstruktur seperti latihan atau teknik relaksasi dapat diadopsi dengan baik jika dirancang secara tepat. Namun, sebagian besar studi, baik observasional maupun yang kurang rinci, tidak memungkinkan ditarikny kesimpulan tersebut. Hal ini menegaskan perlunya penelitian lanjutan yang melampaui desain observasional dan mencakup dokumentasi proses implementasi secara menyeluruh, termasuk tantangan dan adaptasinya.

Tidak adanya pertimbangan budaya dalam seluruh studi yang ditinjau menunjukkan suatu keterbatasan penting, terutama mengingat bahwa norma tempat kerja, sikap terhadap aktivitas fisik, serta dukungan organisasi dapat sangat bervariasi tergantung pada konteks budaya. Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, pemahaman terhadap budaya kerja lokal, termasuk struktur hierarkis, norma kolektif, dan sikap terhadap kesehatan, dapat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan adopsi dan keberlanjutan pelaksanaan program latihan peregangan di meja kerja. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor budaya tersebut dalam studi-studi selanjutnya, relevansi dan dampak intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan hasil fisik maupun produktivitas di lingkungan administrasi serupa dapat ditingkatkan (Suwatno, 2019).

Pertimbangan Implementasi

Tinjauan terhadap pertimbangan implementasi dalam berbagai studi yang dianalisis mengungkapkan sejumlah faktor tempat kerja yang dapat memengaruhi integrasi dan efektivitas *latihan peregangan di meja kerja* di lingkungan administrasi pendidikan tinggi Indonesia. Lingkungan kerja menjadi aspek yang disorot oleh Ghassani & Eko (2021), yang menemukan bahwa unsur fisik dan non-fisik dari lingkungan kerja turut berkontribusi terhadap produktivitas, dengan lingkungan fisik memiliki pengaruh yang lebih besar dalam kondisi *Work From Home* (WFH). Manajemen stres juga muncul sebagai tema berulang; teknik relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi stres terkait pekerjaan, sedangkan stres itu sendiri merupakan determinan signifikan dari produktivitas. Dukungan kepemimpinan dibahas oleh Hennij (2018)), yang menyatakan bahwa kepemimpinan yang efektif meningkatkan efektivitas kerja pegawai. Dimensi psikologis seperti motivasi kerja dan kepuasan kerja juga terbukti secara signifikan memengaruhi produktivitas, sebagaimana ditunjukkan oleh studi Arief (2023) yang melaporkan korelasi positif yang terukur. Terakhir, kemampuan institusi dalam beradaptasi terhadap perubahan kondisi kerja, khususnya selama pandemi COVID-19, disoroti oleh Hassani & Eko (2021), yang mencatat perbedaan dampak variabel lingkungan kerja antara situasi normal dan kerja jarak jauh.

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi *latihan peregangan di meja kerja* sangat bergantung pada lebih dari sekadar aktivitas fisik peregangan itu sendiri. Konteks organisasi dan psikologis yang lebih luas memainkan peran penting dalam membentuk potensi manfaat dari intervensi semacam ini. Sebagai contoh, lingkungan kerja yang kondusif, baik dari aspek fisik maupun non-fisik, dapat memperkuat dampak dari latihan peregangan dengan mengurangi distraksi dan meningkatkan kenyamanan, yang pada gilirannya mendukung konsentrasi dan keberlangsungan kinerja kerja. Dalam pengaturan kerja jarak jauh, di mana tantangan ergonomis dan isolasi sosial cenderung lebih nyata, lingkungan fisik menjadi semakin krusial. Dalam konteks ini, latihan peregangan di meja kerja dapat berfungsi tidak hanya sebagai intervensi fisik, tetapi juga sebagai jeda terstruktur yang mendukung kejernihan mental dan keteraturan rutinitas.

Lebih lanjut, berbagai studi menegaskan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan psikologis melalui intervensi seperti pengurangan stres dan peningkatan motivasi. Hubungan positif antara penurunan tingkat stres dan produktivitas, sebagaimana dilaporkan oleh Rina Puspitasari et al. (2019) mendukung argumen bahwa *latihan peregangan di meja kerja* yang dirancang dengan mempertimbangkan aspek relaksasi dapat menjadi alat manajemen stres yang mudah diakses. Demikian pula, korelasi antara motivasi kerja dan produktivitas yang ditemukan oleh Arief (2023) menyiratkan bahwa integrasi aktivitas peregangan dengan strategi motivasional atau sistem penghargaan dapat memperkuat efektivitasnya. Temuan ini sejalan dengan teori psikologi organisasi yang menekankan hubungan timbal balik antara kesejahteraan karyawan dan kinerja kerja.

Dukungan pihak manajemen dan adaptabilitas lembaga juga tampak sebagai faktor penentu utama dalam kelayakan dan keberlanjutan program peregangan. Sebagaimana dicatat oleh Hennij (2018), kepemimpinan yang efektif dapat mendorong keterlibatan karyawan dan mendukung adopsi praktik tempat kerja yang berorientasi pada kesehatan. Tanpa dukungan manajerial dan keteladanan dari pimpinan, program peregangan berisiko dipandang sebagai kegiatan opsional atau tidak relevan, sehingga membatasi partisipasi. Penekanan pada kemampuan beradaptasi, khususnya dalam menghadapi gangguan eksternal seperti pandemi, menegaskan perlunya desain intervensi yang fleksibel dan dapat disesuaikan untuk konteks kerja di kantor maupun kerja jarak jauh. Inisiatif ke depan perlu mempertimbangkan dinamika organisasi ini agar intervensi peregangan tidak hanya diperkenalkan, tetapi juga dipertahankan dalam jangka panjang (Fatwa, Subardjo, et al., 2019).

Secara keseluruhan, meskipun *latihan peregangan di meja kerja* memiliki potensi sebagai intervensi praktis dan berbiaya rendah untuk mendukung produktivitas tempat kerja, keberhasilannya sangat ditentukan oleh keberadaan lingkungan kerja yang mendukung, perhatian

terhadap kesejahteraan psikologis, serta kepemimpinan yang adaptif. Elemen-elemen kontekstual ini harus terintegrasi dalam desain program dan strategi implementasi agar latihan peregangan menghasilkan dampak yang berarti dan berkelanjutan di lingkungan administratif institusi pendidikan tinggi.

SIMPULAN

Penelitian ini memiliki signifikansi yang tinggi karena memberikan dasar awal yang komprehensif untuk memahami potensi latihan peregangan di meja kerja sebagai intervensi fisik yang praktis dan berbiaya rendah dalam meningkatkan produktivitas kerja di lingkungan administratif pendidikan tinggi di Indonesia. Dalam konteks meningkatnya keluhan muskuloskeletal dan beban kerja monoton yang sering dialami oleh staf administrasi, intervensi sederhana ini dapat menjadi solusi preventif yang terintegrasi dalam rutinitas kerja tanpa mengganggu alur operasional. Selain itu, penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik yang mempertimbangkan faktor lingkungan kerja, kesejahteraan psikologis, serta dukungan organisasi, sehingga membuka peluang bagi pengembangan program kesehatan kerja yang lebih kontekstual dan berkelanjutan. Mengingat masih minimnya studi empiris yang berfokus pada kaitan antara peregangan di meja kerja dan produktivitas dalam budaya kerja Indonesia, penelitian ini dapat menjadi pijakan penting bagi perumusan kebijakan berbasis bukti di institusi pendidikan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, S. (2023). Fueling Productivity: Exploring the Impact of Work Motivation, Work Environment, Work Commitment, and Competence on Teaching Staff's Performance. *Produktif*. <https://doi.org/10.37481/jko.v2i1.90>
- Effendi. (2015). Analisis produktivitas staf administrasi bagian bahan baku PT Bumi Rotan Jaya.
- Fatwa, T., Subardjo, S., Surahma, A. M., & E., M. (2019). The Role of Job Satisfaction on Employee Work Productivity. *Proceedings of the First International Conference on Progressive Civil Society (ICONPROCS 2019)*. <https://doi.org/10.2991/ICONPROCS-19.2019.25>
- Fatwa, T., Tri, W. S., S., S., & Surahma, A. M. (2019). Work Productivity In Female Employees.
- Faulina. (2012). Pengaruh Stres Terhadap Produktivitas Dosen Di Jurusan Administrasi Niaga Politeknik Negeri Medan.
- Gerhanawati, I. (2021). Pengaruh Knee To Chest Dan Pelvic Tilting Exercise Terhadap Fleksibilitas Punggung Bawah Pada Pekerja Administrasi Dalam Aktivitas Duduk Lama. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 195–203. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.763>
- Ghassani, A. N., & Eko, R. C. (2021). How Does Work Environment Influence Productivity During Covid-19 Pandemics? A Case Study In IPB University. *Jurnal Aplikasi Bisnis Dan Manajemen*. <https://doi.org/10.17358/jabm.7.2.295>
- Hennij, L. S. (2018). The Effect of Leadership Effectiveness on the Work Effectiveness of the Staffs. *Asia Pacific Journal of Management and Education*. <https://doi.org/10.3253/jicp.v1i2.230>
- Putra, Rara, M. A., Febrina, A. W., Amy, G. Y., & L., M. (2024). Exercise During Work Hours Improves Fitness: An Evidence-Based Case Report. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*. <https://doi.org/10.26891/jik.v18i1.2024.17-24>
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staff Stikes Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>
- Said, A., & Masfuri. (2024). Studi Literatur Efektivitas Stretching Exercises Terhadap Gejala Musculoskeletal Disorder. *Jurnal Kesehatan*, 17(1), 89–97. <https://doi.org/10.32763/6cn3rv24>
-

- Setiawan. (2014). Model Senam Pekerja untuk Meningkatkan Produktivitas Kerja Buruh. <https://doi.org/10.15294/MIKI.V4I1.4397>
- Suwatno, S. (2019). Pengaruh Penempatan Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Administrasi. Jurnal MANAJERIAL, 4(1). <https://doi.org/10.17509/manajerial.v4i1.16506>
- Syamsuddin, Kasim, K., S., S., Abdul, K., & Nur, A. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai IAIN kendari. Shautut Tarbiyah. <https://doi.org/10.31332/STR.V26I2.1600>
- Vatan, M., N., P., N., & Shokoh, N. N. (2017). The Effect of Physical Activity on Resiliency and Productivity and Reducing Staff Absence Based on Public Health of Universitys Female Staff. <https://doi.org/10.5585/PODIUM.V6I2.231>