

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan karakteristik individu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia responden di atas 35 tahun (83,3%), responden berjenis kelamin perempuan (68,7%), dan memiliki IMT normal (42%).
2. Berdasarkan karakteristik pekerjaan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa reponden memiliki masa kerja >4 tahun (85,3%), lama kerja didepan laptop/komputer >4 jam (95%), dan tindakan yang harus dilakukan pada postur tubuh responden adalah perlu penelitian lebih lanjut dan dilakukan perubahan (82%).
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam 12 bulan terakhir responden yang mengalami keluhan MSDs pada bagian leher (60%), bahu (59%), punggung bawah (58%) dan punggung atas (44%). Selain itu, responden menyatakan lainnya bahwa terjadi pengulangan keluhan dalam 7 hari terakhir (56%). Bagian-bagian tubuh yang mengalami pengulangan keluhan adalah punggung bawah (50%) leher (47,6%), dan bahu (36,9%).

### B. Saran

1. Bagi Institusi Tempat Responden Bekerja  
Penelitian ini dapat memberikan informasi awal dan menjadi acuan dalam menyusun kebijakan untuk mencegah terjadinya MSDs pada dosen dan tenaga kependidikan. Salah satu strategi pencegahan keluhan MSDs pada dosen dan tenaga kependidikan adalah melalui penerapan program peregangan.
2. Bagi peneliti  
Penelitian ini dapat meningkatkan keterampilan penulis dalam menerapkan pengetahuan dalam bidang Keperawatan Kesehatan Kerja (OHN) yang diperoleh selama perkuliahan di Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman.

3. Bagi Keilmuan Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk pengembangan penelitian berikutnya dalam bidang Keperawatan Kesehatan Kerja.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk:

- a. Melakukan penelitian secara offline agar dapat mengetahui keadaan responden saat bekerja secara langsung.
- b. Melakukan uji etik di institusi atau tempat yang akan dilakukan penelitian agar komisi etik mengetahui situasi dan tempat yang akan dilakukan penelitian.
- c. Mengukur tinggi dan berat badan secara langsung. Selain itu, menambahkan informasi tentang kebiasaan olahraga yang dilakukan oleh responden.

