

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Perawat di Klinik Luka Diabetes, yaitu RUMAT Indonesia, dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat berada pada usia produktif dengan median usia 27 tahun, median masa kerja 2 tahun, serta rata-rata durasi kerja 8 jam per hari. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (86,3%) dan berada pada kategori IMT normal (38,1%). Karakteristik ini menggambarkan bahwa responden relatif berada pada fase usia dan kondisi kerja yang secara umum masih memiliki risiko rendah hingga sedang terhadap kejadian MSDs.
2. Sebagian besar perawat mengalami keluhan MSDs dengan kategori ringan, yaitu sebanyak 118 responden (84,9%). Sementara itu, hanya 15 responden (10,8%) yang tidak mengalami keluhan dan 6 responden (4,3%) yang mengalami keluhan sedang.
3. Lokasi keluhan MSDs tertinggi ditemukan pada area pinggang (64,8%), punggung (63,2%), dan leher bagian bawah (46,1%). Keluhan ini dapat terjadi karena perawat sering melakukan tindakan perawatan luka dalam posisi membungkuk, berdiri lama, atau menundukan kepala sehingga memicu ketegangan otot pada area tersebut.

B. Saran

1. Bagi Partisipan

Partisipan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya menjaga postur kerja dan menerapkan teknik kerja yang ergonomis saat melakukan perawatan luka. Dianjurkan juga untuk melakukan peregangan otot secara rutin, terutama sebelum dan setelah

melakukan tindakan yang memerlukan postur membungkuk atau berdiri lama.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur dan referensi akademik bagi instansi pendidikan, khususnya Program Studi Keperawatan dalam memperkaya materi pembelajaran terkait ergonomi, kesehatan kerja, dan pencegahan cedera muskuloskeletal, sehingga mahasiswa dapat memahami dan menerapkannya untuk menghindari terjadinya keluhan muskuloskeletal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembangan dengan menambahkan faktor-faktor risiko lainnya (seperti beban kerja, postur kerja, stres, atau kualitas tidur) untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap terkait faktor munculnya keluhan MSDs pada perawat.

