

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Wilayah Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan (FKIK) di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Jenis program studi yang terdapat di FKIK UMY adalah Prodi Pendidikan Dokter, Prodi Pendidikan Dokter Gigi, Prodi Ilmu Keperawatan, dan Prodi Farmasi. Fasilitas yang terdapat di FKIK UMY adalah laboratorium terpadu dan perpustakaan PBL. Peneliti melakukan penelitian kepada petugas kebersihan yang bekerja di FKIK UMY dari PT. Tridaya Yogyakarta. PT. Tridaya Yogyakarta belum memiliki kebijakan kesehatan yang khusus di berikan untuk para karyawannya. Promosi akan kesehatan dilingkungan para pekerja jarang bahkan tidak pernah di lakukan atau diadakan oleh PT. Tridaya Yogyakarta itu sendiri.

Karyawan yang bekerja berjumlah 26 orang dan terdiri dari pekerja berjenis kelamin laki-laki dengan masa bekerja yang berbeda-beda antara satu sama lain. Karyawan yang bekerja di PT. Tridaya Yogyakarta memiliki shift kerja pagi dan sore. Jenis pekerjaan yang dilakukan antara lain membersihkan lantai, membersihkan halaman taman, mengangkut sampah, membersihkan jendela, pintu, dan kamar kecil. Tugas karyawan sudah dibagi oleh supervisor dari PT. Tridaya Yogyakarta, sehingga tidak terjadi ketimpangan di dalam melakukan tugas masing-masing. Karyawan

dalam sehari bekerja kurang lebih 8 jam dalam satu *shift* dan sudah termasuk waktu istirahat, Sholat dan makan.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Hasil penelitian berdasarkan deskriptif karakteristik responden pada Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dapat ditunjukkan sebagai berikut:

Tabel 5
Distribusi Karakteristik Responden Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Juni 2017 (n=26)

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	26	100
	- Perempuan	0	0
2	Umur		
	- 17-25 tahun	2	7,7
	- 26-35 tahun	9	34,6
	- 36-45 tahun	14	53,8
	- 46-55 tahun	1	3,8
3	IMT		
	- Underweight	3	11,5
	- Normal	14	53,8
	- Overweight	4	15,4
	- Obesitas 1	4	15,4
	- Obesitas 2	1	3,8
4	Masa Kerja		
	- 1 - 5 tahun	23	88,5
	- 6 - 10 tahun	3	11,5
5	Lama Bekerja Monoton		
	- 0-8 jam	24	92,3
	- >8 jam	2	7,7
6	Kebiasaan Olahraga		
	- Ya	5	19,2
	- Tidak	21	80,8
Total		26	100%

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5, diketahui data responden berdasarkan jenis kelamin adalah secara keseluruhan sebanyak 26 responden dengan jenis kelamin laki-laki dan tidak terdapat responden dengan dengan jenis kelamin perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa Petugas Kebersihan

FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang menjadi responden penelitian adalah laki-laki.

Berdasarkan data umur responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 36-45 (53,8%) tahun. Berdasarkan IMT, diketahui bahwa Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang menjadi responden penelitian sebagian besar memiliki IMT dengan kategori normal (53,8%). Berdasarkan data masa kerja responden diketahui jika sebagian besar Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta memiliki masa kerja 1-5 tahun (88,5%). Lama kerja monoton responden yaitu 0-8 jam kerja dan (92,3%) hampir semua pekerja memiliki jam kerja yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta hampir keseluruhan memiliki lama kerja monoton 0-8 jam. Berdasarkan data kebiasaan olahraga responden, diketahui terdapat responden (80,8%) yang tidak terbiasa olahraga. Hasil ini menunjukkan bahwa Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta hampir semua tidak terbiasa olahraga.

3. Gambaran Nyeri Otot Muskuloskeletal pada Responden

Dalam penelitian ini terdapat 26 responden diambil data tingkat nyeri muskuloskeletal dengan menggunakan teknik kuesioner *Nordic Body Map*. Dari hasil analisis univariat didapatkan karakteristik subjek yang dikategorikan menjadi 6 kategori keluhan berdasarkan NBM, keluhan tersebut meliputi kategori sedikit, sedang, sering, sangat sering, hampir

selalu, dan selalu terjadi. Distribusi frekuensi nyeri otot muskuloskeletal pada responden dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Nyeri Otot *Muskuloskeletal* pada Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Juni 2017 (n=26)

No	Kategori Rasa Nyeri	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Sedikit	0	0,0	0	0,0
2	Sedang	11	42,3	25	96,2
3	Sering	15	57,7	1	3,8
4	Sangat Sering	0	0,0	0	0,0
5	Hampir Selalu	0	0,0	0	0,0
6	Selalu	0	0,0	0	0,0
Total		26	100,0	26	100,0

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan data dari tabel 6, diketahui bahwa rasa nyeri sebelum dilakukan latihan peregangan (*pretest*), terdapat 11 responden (42,3%) dengan keluhan nyeri otot muskuloskeletal dalam kategori sedang, dan 15 responden (57,7%) dalam kategori sering. Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri otot muskuloskeletal sebelum diberikan tindakan sebagian besar pada responden berada pada kategori sering.

Pada penilaian setelah diberikan tindakan latihan peregangan (*posttest*), terdapat 25 responden (96,2%) dengan keluhan nyeri otot muskuloskeletal dalam kategori sedang, dan 1 responden (3,8%) dalam kategori sering. Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan nyeri otot muskuloskeletal setelah diberikan tindakan lebih banyak berada pada kategori sedang.

4. Pengaruh Latihan Peregangan terhadap Nyeri Muskuloskeletal

Analisis pengaruh pemberian tindakan latihan peregangan terhadap rasa nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta diuji menggunakan uji t berpasangan (*Paired Samples T-Test*). Uji t berpasangan merupakan uji beda dua sampel berpasangan dimana kedua sampel tersebut mendapatkan perlakuan yang berbeda. Uji ini menguji antara skor nyeri otot muskuloskeletal pada responden antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan latihan peregangan, sehingga hipotesis penelitian diterima atau ditolak

Hasil analisa uji hipotesis menggunakan uji-t berpasangan yang dihitung menggunakan aplikasi *SPSS 15.0 for Windows* adalah sebagai berikut:

Tabel 7
Hasil Uji Pretest dan Posttest Pengaruh Tindakan Latihan Peregangan terhadap Nyeri Otot Muskuloskeletal pada Petugas Kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Juni 2017 (n=26)

	Paired Differences				Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		
			Lower	Upper	
pair 1 NBM posttest NBM pretest	-,53846	,50839	-,74381	-,33312	,000

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 7, diketahui hasil penghitungan NBM posttest dengan nilai Mean nya yaitu 0,53846 dan Std. Deviation 0,50839 dengan df 25. Perubahan yang terjadi antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah di lakukan latihan peregangan dengan Nilai Sig (0,000) < α (0,05), yang menunjukkan bahwa pengaruh latihan peregangan terhadap nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan di FKIK UMY.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa seluruh responden penelitian pada petugas kebersihan FKIK UMY sebanyak 26 orang adalah berjenis kelamin laki-laki. Menurut Robbins (2012), analisis terhadap jenis kelamin responden perlu untuk dilakukan karena adanya perbedaan penting antara pria dan wanita yang dapat memberikan pengaruh terhadap kinerja mereka. Perbedaan tersebut berkaitan dengan kemampuan memecahkan masalah, keterampilan analisis, pendorong persaingan, motivasi, sosiabilitas, dan kemampuan bekerja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hermastho (2012), bahwa proporsi responden penelitiannya berdasarkan angka paling banyak adalah laki-laki. Hal ini disebabkan karena karakteristik pekerjaan yang dilakukan bersifat fisik dimana kemampuan ini lebih banyak dimiliki oleh laki-laki.

b. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada petugas kebersihan FKIK UMY diketahui bahwa usia responden sebagian besar yaitu berusia antara 36-45 tahun sebanyak 14 responden (53,8%). Menurut Potter dan Perry (2006), usia merupakan sebuah variabel penting yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri terutama pada anak, remaja dan orang dewasa. Menurut Rodahl dalam Pratiwi (2009), pada

usia 30 tahun mulai terdapat perubahan postur tubuh, degenerasi *diskus invertebralis*, dan kerusakan jaringan, sehingga cairan mudah keluar dari dalam. Hal ini juga ditambah dengan terjadinya penyempitan rongga diskus secara permanen serta hilangnya stabilitas segmen gerak.

Kekuatan otot pada manusia akan mencapai puncak pada usia 25-35 tahun, dan akan semakin menurun setelah melewati usia 35 tahun. Hal ini yang dapat menimbulkan potensi munculnya nyeri pada punggung bawah sesuai dengan perubahan postur tubuh dan degenerasi. Menurut Robbins (2012), analisis terhadap data usia responden perlu dilakukan karena adanya *issue* penting mengenai hubungan antara usia dengan kinerja pekerja yang berkaitan dengan kualitas positif yang dibawa ke dalam pekerjaan, yaitu pengalaman, pertimbangan, etika kerja yang kuat, komitmen terhadap mutu, dan tingkat pengunduran diri yang rendah.

c. IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada petugas kebersihan FKIK UMY diketahui bahwa kategori IMT paling banyak adalah pada kelompok IMT normal sebanyak 14 orang (53,8%). IMT normal pada pekerja dapat menghindarkan pekerja untuk risiko terjadinya nyeri muskuloskeletal akibat kerja. Apabila IMT normal, seluruh organ tubuh baik bagian otot memiliki tekanan dan porsi kerja yang optimal tidak berlebihan. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Negara (2013), yang menyatakan bahwa mayoritas orang

yang mengalami nyeri *low back pain* (LBP) adalah pada kelompok IMT obesitas.

Menurut Roland, dkk, dalam Lailani (2013), peningkatan IMT dapat menyebabkan tonus otot abdomen melemah, sehingga pusat gravitasi akan terdorong ke depan tubuh dan menyebabkan lordosis lumbalis akan bertambah, yang kemudian menimbulkan kelelahan pada otot *paravertebra*. Ketika berat badan semakin bertambah, tulang belakang akan tertekan untuk menerima beban yang membebani tersebut sehingga mengakibatkan timbulnya stres mekanis pada punggung bawah. Hal yang dapat muncul ketika terdapat peningkatan IMT adalah kecenderungan munculnya tekanan pada otot, yang dapat menimbulkan rasa nyeri, terutama pada otot muskuloskeletal.

d. Lama Kerja Monoton

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian pada petugas kebersihan FKIK UMY sebanyak 24 orang (92,3%) memiliki lama bekerja monoton selama 0-8 jam setiap harinya. Hasil ini berbeda dengan penelitian Pratiwi (2013), yang menyatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki rasa nyeri adalah mereka yang memiliki waktu berkerja selama lebih dari 2 jam setiap harinya.

Lama bekerja monoton atau durasi pekerjaan berkaitan dengan lama pembebanan terhadap tulang punggung yang meningkatkan tekanan pada *diskus* sehingga terjadi kerusakan dan berdampak nyeri di daerah

punggung (Nurmianto, 1996 dalam Pratiwi, 2009). Seseorang yang bekerja 0-8 jam cenderung mendapatkan tekanan yang berat pada tulang punggungnya, sehingga kemungkinan terjadinya nyeri otot akan semakin tinggi. Pada petugas kebersihan, tekanan yang diterima tidak hanya pada otot sekitar punggung, tetapi juga pada otot tangan dan otot kaki, terutama ketika membawa dan memindahkan beban seperti jenis pekerjaan yang dilakukan oleh responden dalam penelitian ini seperti, mengangkat beban, mendorong beban, membersihkan lantai, dan menyapu halaman.

e. Masa Kerja

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian pada petugas kebersihan FKIK UMY sebanyak 23 orang (88,5%) memiliki masa kerja selama 1-5 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan masa kerja 1-5 tahun dan 6-10 tahun sama-sama mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal. Keluhan nyeri muskuloskeletal dapat diakibatkan oleh salah satunya yaitu masa kerja pekerja, karena semakin lama masa kerja seorang petugas kebersihan, maka beban pekerjaan yang harus dijalankan secara profesional semakin beragam dan hal ini dapat menyebabkan keluhan nyeri muskuloskeletal. Hasil ini berbeda dengan Hendra dan Rahardjo (2009) dalam Defriyan (2011), menyatakan bahwa pekerja yang mempunyai masa kerja lebih dari 4 tahun mempunyai risiko 2,755 kali dibandingkan pekerja dengan masa kerja ≤ 4 tahun.

Beberapa hasil studi menyatakan bahwa absen sakit dikarenakan kesakitan pada *upper limbs* lebih tinggi pada pekerja yang baru dibandingkan pekerja yang telah berpengalaman, terutama pada kelompok pekerja dengan beban kerja tinggi. Pekerja yang memiliki masa kerja yang tinggi cenderung mempunyai hubungan yang kuat dengan keluhan otot (Hakkanen et al., 2001, & Riihimaki et al., 1989 dalam Defriyan (2011).

f. Kebiasaan Olah raga

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian pada petugas kebersihan FKIK UMY sebanyak 21 orang (80,8%) tidak memiliki kebiasaan olahraga. Munir (2008) dalam Defriyan (2011), menyatakan bahwa nyeri otot, terutama pada tulang belakang cenderung disebabkan oleh buruknya tingkat kelenturan (*tonus*) otot atau kurang olahraga. Otot yang lemah terutama perut tidak mampu menyokong punggung secara maksimal. Semakin jarang seseorang berolahraga, semakin tinggi pula tingkat keluhan otot yang dirasakan. Hal inilah yang dapat membuat seorang mengalami keluhan nyeri pada otot.

Salah satu pilar penanganan nyeri otot, terutama pada punggung bawah adalah dengan *exercise* atau latihan untuk otot perut dan punggung. Bila otot abdomen dan otot punggung kuat, itu akan membantu untuk menjaga postur tubuh yang baik dan menjaga agar tulang belakang senantiasa berada pada lokasi yang tepat. Langkah

pertama sebelum melakukan aktivitas adalah pemanasan dengan aktivitas ringan seperti berjalan santai atau menggerakkan otot lengan, otot perut dan punggung, serta otot kaki (Prodia, 2010, dalam Defriyan, 2011).

2. Tingkat Nyeri Muskuloskeletal

a. Sebelum dilakukan Latihan Peregangan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rasa nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta sebelum dilakukan tindakan latihan peregangan adalah dalam kategori nyeri sering sebanyak 15 responden (57,7%). Gangguan otot muskuloskeletal pada lingkungan kerja adalah rasa nyeri yang dirasakan oleh penderita dengan intensitas nyeri berbeda dari nyeri sedang hingga nyeri berat (Koesyanto, 2013). Gangguan otot muskuloskeletal dapat disebabkan oleh pekerjaan yang terlalu berat dan berlebih, frekuensi dan pengulangan pekerjaan, waktu terjadinya paparan, postur kerja, kecelakaan kerja, jumlah beban mekanis, kualitas risiko (intensitas kekuatan yang tinggi, pengulangan pengeluaran tenaga besar, peregangan otot, kondisi lingkungan dan psikososial yang kurang baik) (Nurliah, 2012). Bentuk gangguan otot muskuloskeletal yang dapat muncul adalah nyeri punggung bagian bawah atau yang sering dikenal dengan istilah *low back pain* yang dapat diakibatkan oleh degenerasi, inflamasi, infeksi, metabolisme, neoplasma, trauma, dan muskuloskeletal (Sinaki & Morki, 1996 dalam Kuntowato, Hartiyah & Susanti, 2015).

Pada penilaian sebelum diberikan tindakan, bagian tubuh responden yang mengalami nyeri otot adalah pada bagian badan belakang, yakni, leher bagian bawah; bahu kiri; bahu kanan; punggung; pinggang; dan pinggul. Bagian tangan yang mengalami nyeri otot adalah meliputi lengan atas kiri dan kanan, siku kiri dan kanan, serta lengan bawah kiri dan kanan. Sedangkan pada bagian kaki yang mengalami nyeri otot adalah pada paha kiri dan kanan, serta betis kiri dan kanan. Bagian tubuh yang sering terasa nyeri pada responden cenderung sesuai dengan aktifitas yang dilakukan oleh petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yaitu membersihkan area FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang kotor, memungut kantong sampah, membawa kantong sampah, dan kemudian membuangnya. Aktifitas yang dilakukan ini cenderung dapat memberikan tekanan pada otot, terutama pada area punggung, lengan, dan kaki, sehingga ketika terdapat otot muskuloskeletal yang mendapat tekanan atau tarikan, maka dapat mengakibatkan rasa nyeri. Selain itu jenis pekerjaan yang monoton dan dilakukan dengan jangka waktu yang lama dapat menyebabkan bagian tubuh pekerja yang menjadi tumpuan gerak menjadi mengalami kekakuan otot dan dapat menyebabkan otot tersebut berkontraksi sehingga menyebabkan terjadinya nyeri otot muskuloskeletal.

b. Setelah dilakukan Latihan Peregangan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rasa nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta setelah dilakukan tindakan latihan peregangan adalah dalam kategori nyeri sedang sebanyak 25 responden (96,2%). Setelah diberikan tindakan latihan peregangan, terdapat penurunan kategori dan frekuensi rasa nyeri otot muskuloskeletal, yakni berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan peregangan mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap rasa nyeri muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diketahui bahwa terdapat perubahan rasa nyeri otot *muskuloskeletal* pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta setelah dilakukan tindakan latihan peregangan, yang dapat dilihat pada hasil uji-t berpasangan (*paired samples T-Test*) dengan hasil nilai Sig. (2-tailed) yaitu 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rasa nyeri otot muskuloskeletal setelah diberikan tindakan (*posttest*), yakni berada pada kategori sedang sebanyak 25 responden (96,2%), dari sebanyak 15 responden (57,7%) dalam kategori sering pada penilaian sebelum diberikan tindakan (*pretest*).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cristina (2009), yang menyatakan bahwa pemberian pijatan punggung bawah selama 20 menit dapat menurunkan nyeri menstruasi. Hasil ini juga didukung dengan penelitian dari Fredericus (2013), yang menyatakan

bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelenturan otot anak sekolah dasar. Setelah diberikan tindakan latihan peregangan, terdapat penurunan kategori dan frekuensi rasa nyeri otot muskuloskeletal, yakni berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan peregangan mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap rasa nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Hal ini dapat terjadi karena latihan peregangan mampu menjaga kebugaran fisik dengan menjadikan metabolisme zat-zat yang diperlukan tubuh menjadi terdistribusi dengan baik dan untuk memproses pembuangan sisa-sisa zat yang tidak diperlukan oleh tubuh menjadi lebih efektif (Suharjana, 2013).

Latihan selanjutnya yaitu latihan gerakan lutut ke dada, gerakan latihan ini dapat memberikan efek peregangan yang cukup maksimal pada bagian lutut karena bagian sendi di lutut ketika digunakan untuk beraktifitas mendapatkan tekanan baik berupa gerakan dari beban tubuh itu sendiri, sehingga apabila gerakan lutut ke dada ini dilakukan maka akan menjadikan lutut tidak mengalami kekakuan. Gerakan selanjutnya yaitu peregangan panggul, gerakan ini berfungsi agar panggul yang akan digunakan untuk melakukan aktifitas tidak mengalami kekakuan dan memberikan efek dimana panggul akan lebih mendapatkan banyak aliran darah dan oksigen sehingga sel-sel di dalamnya akan teraliri energy sehingga dapat memberikan efek atau rasa nyaman ketika digunakan untuk melakukan aktifitas

Gerakan selanjutnya yaitu peregangan paha, gerakan ini dapat bermanfaat untuk menguatkan otot bagian paha dan menghindarkan untuk terjadinya kesalahan fatal akibat kerja atau aktifitas yang berat. Gerakan peregangan betis, gerakan ini menjadikan betis pada pekerja agar tidak mengalami kesalahan posisi otot atau posisi anatomis otot dengan cara bertumpu pada sesuatu yang kuat dan posisi tangan terentang kedepan. Gerakan terakhir yaitu peregangan *hamstring*, Gerakan ini akan membantu meredakan ketegangan pada otot punggung bawah sehingga menjadikan otot tubuh bagian belakang menjadi lebih fleksibel dan nyaman. (Infrastructure Health & Safety Association IHSA, 2008).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah:

1. Pemberian tindakan yang dilakukan hanya sebanyak enam kali pertemuan, sehingga peneliti merasa kurang optimal dalam memberikan tindakan serta melakukan pengamatan.
2. Pada penelitian ini, peneliti tidak dapat mengendalikan variabel pengganggu, diantaranya, kebiasaan di rumah, pola makan, serta kelanjutan dari program latihan peregangan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang terdapat pada babsebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden adalah laki-laki, mayoritas berumur 36-45 tahun, memiliki IMT dengan kategori normal, memiliki masa kerja rata-rata 1-5 tahun, dengan lama kerja 0-8 jam, dan para responden rata-rata tidak terbiasa olahraga
2. Sebelum dilakukan latihan peregangan (*pretest*), sebagian besar keluhan nyeri otot muskuloskeletal berada pada kategori sering.
3. Setelah dilakukan latihan peregangan (*posttest*), hampir semua responden memiliki keluhan nyeri otot muskuloskeletal yang sebagian besar berada pada kategori sedang.
4. Ada pengaruh antara latihan peregangan terhadap nyeri otot muskuloskeletal pada petugas kebersihan FKIK Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dengan p Value 0,000 atau $<0,05$.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Diharapkan dapat melakukan pemberian penyuluhan tentang upaya pencegahan serta penanganan nyeri otot muskuloskeletal serta melanjutkan pelaksanaan latihan peregangan bagi para pekerja kebersihan di FKIK UMY.

2. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat melakukan latihan peregangan sebelum melakukan aktifitas pekerjaan secara teratur, sehingga dapat terhindar dari keluhan nyeri otot muskuloskeletal.

3. Bagi Institusi Kerja

Institusi kerja, terutama FKIK UMY diharapkan dapat melakukan pengembangan kebijakan yang terkait dengan kesehatan dan keselamatan pekerja, terutama sebagai upaya promotif preventif dalam penanganan keluhan nyeri otot muskuloskeletal dengan menggunakan tindakan latihan peregangan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian yang terkait dengan keluhan nyeri otot musculoskeletal, terutama pada faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri muskuloskeletal seperti kepatuhan dalam hal melakukan latihan peregangan.