

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.