

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis faktor risiko keluhan Muskuloskeletal Disorder pada perawat Rumah Sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik perawat di Rumah Sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,7%), distribusi usia responden terbagi sama antara kelompok usia ≤ 39 tahun dan > 39 tahun, memiliki durasi kerja 8 jam per hari (65,4%), dan masa kerja > 5 tahun (70,5%), serta postur kerja dengan tingkat risiko sedang berdasarkan penilaian REBA (79,5%).
2. Keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat rawat inap di Rumah Sakit Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta sebagian besar berada pada kategori risiko rendah sebanyak 63 orang (80,8%), diikuti kategori risiko sedang sebanyak 14 orang (17,9%), dan risiko tinggi sebanyak 1 orang (1,3%).
3. Hasil analisis hubungan menunjukkan bahwa:
 - a. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat dengan nilai p-value 0,449.

- b. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat, dengan nilai p-value 0,377.
- c. Tidak terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat, dengan nilai p-value 0,579.
- d. Terdapat terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat, dengan nilai p-value 0,033.
- e. Terdapat terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) pada perawat, dengan nilai p-value 0,035.

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Pihak rumah sakit diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan keluhan MSDs melalui penerapan ergonomi kerja pada perawat dan melakukan evaluasi postur kerja secara berkala untuk mengidentifikasi aktivitas kerja yang berisiko menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Rumah sakit juga disarankan untuk menerapkan program *workplace stretching* atau peregangan otot secara rutin sebelum bekerja maupun di sela waktu kerja sebagai bagian dari program keselamatan dan kesehatan kerja (K3).

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan lebih memperhatikan postur tubuh saat bekerja dan menghindari posisi kerja yang tidak ergonomis dalam waktu lama, dan dianjurkan melakukan peregangan otot (stretching) secara rutin sebelum bekerja dan saat istirahat kerja untuk membantu mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas kerja yang berulang. Selain itu, perawat diharapkan memperhatikan kecukupan istirahat dan melakukan pemulihan fisik yang cukup setelah bekerja guna mengurangi risiko keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) serta menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga secara teratur, menjaga pola hidup sehat, serta memanfaatkan alat bantu kerja yang tersedia untuk mengurangi beban fisik selama bekerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor risiko MSDs dengan menambahkan variabel lain seperti indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, beban kerja, stres kerja, maupun faktor lingkungan kerja. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode observasi ergonomi yang lebih mendalam dan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif terkait faktor risiko keluhan muskuloskeletal pada perawat.