

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil identifikasi keluhan yang dirasakan pegawai berdasarkan *Nordic Body Map (NBM)*, keluhan paling banyak ditemukan pada anggota tubuh bagian atas, pada leher bagian atas, pada tengkuk, pada bahu kiri, sebanyak tujuh pegawai (58%), mengalami keluhan pada bahu kanan sebanyak enam pegawai (50%)
2. Gerakan *Workplace Stretching Exercise (WSE)* yang dikembangkan terdiri dari 11 gerakan.
3. Berdasarkan hasil pengamatan dan masukan dari peserta uji coba, diketahui bahwa sebagian gerakan sudah dapat dilakukan dengan baik dan memberikan efek peregangan yang diharapkan. Namun demikian, terdapat satu gerakan yang perlu direvisi karena dirasakan kurang nyaman dan berpotensi menimbulkan ketegangan pada bagian punggung bawah, yaitu gerakan peregangan tendangan sentuh jari kaki berdiri.

4. Berdasarkan hasil uji kelayakan yang telah dilakukan oleh ahli, dapat disimpulkan bahwa produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan baik dari segi isi, tampilan, maupun aspek kegunaannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta manfaat praktis yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan konstruktif bagi pihak-pihak terkait. Saran ini ditujukan untuk mendukung penerapan hasil penelitian secara nyata di lingkungan kerja, sekaligus menjadi acuan bagi penelitian lanjutan dalam bidang ergonomi dan kesehatan kerja. Adapun saran yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Bagi pekerja kantor, disarankan untuk mulai menerapkan kebiasaan kerja yang ergonomis dengan memperhatikan posisi duduk, tinggi meja dan kursi kerja, serta melakukan *micro break* secara rutin. Selain itu, pekerja perlu membiasakan diri melakukan peregangan ringan setiap 1–2 jam sekali untuk mencegah ketegangan otot dan menurunkan risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs)
2. Bagi institusi atau tempat kerja, disarankan untuk mengimplementasikan program Workplace Stretching Exercise secara terjadwal dan terstruktur sebagai bagian dari kegiatan kerja harian. Pihak manajemen juga perlu menyediakan sarana pendukung seperti poster panduan peregangan, pelatihan ergonomi, serta menciptakan budaya kerja yang peduli terhadap kesehatan dan kenyamanan pegawai.

3. Bagi mahasiswa dan peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan sampel yang lebih luas atau pada jenis pekerjaan yang berbeda. Selain itu, pengembangan model latihan peregangan berbasis teknologi (seperti aplikasi panduan interaktif atau video tutorial ergonomi) dapat menjadi inovasi dalam upaya pencegahan MSDs di era kerja modern.

