

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut :

7.1.1 Karakteristik Responden :

1. Rerata usia pada kelompok pertama adalah 30.5 tahun dan pada kelompok kedua rerata usia perawat 32.0
2. Rerata lama bekerja pada kelompok pertama adalah 5.0 tahun dan kelompok kedua adalah 6.0 tahun.
3. Jenis kelamin pada kelompok pertama sebagian besar adalah perempuan dan pada kelompok kedua sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan.
4. Tingkat pendidikan pada kelompok pertama sebagian besar tamatan D3 Keperawatan dan pada kelompok kedua sebagian besar juga tamatan D3 Keperawatan

7.1.2 Rerata keluhan muskuloskeletal pada perawat sebelum (*pretest*) pada kelompok pertama adalah 33.00, sedangkan rerata keluhan muskuloskeletal pada perawat pada kelompok kedua sebelum (*pretest*) adalah 33.00. Rerata keluhan muskuloskeletal pada perawat sesudah (*posttest*) dilakukan intervensi pada kelompok pertama adalah 28.00, sedangkan rerata keluhan muskuloskeletal pada perawat sesudah (*posttest*) pada kelompok kedua adalah 31.00.

7.1.3 Terdapat selisih penurunan rerata (*mean*) keluhan muskuloskeletal pada kelompok pertama sebelum dilakukan intervensi (*pretest*) dan sesudah dilakukan intervensi (*posttest*) adalah $5.00 + 2.059$, dan terdapat selisih penurunan rerata (*mean*) keluhan muskulo skeletal pada kelompok kedua adalah $2.00 + 1.148$

7.1.4 Ada pengaruh *workplace stretching exercise* (*WSE*) dan *heat therapy* (*hot pack*) terhadap keluhan muskuloskeletal pada perawat di RSUP Dr.M. Djamil Padang

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Perawat

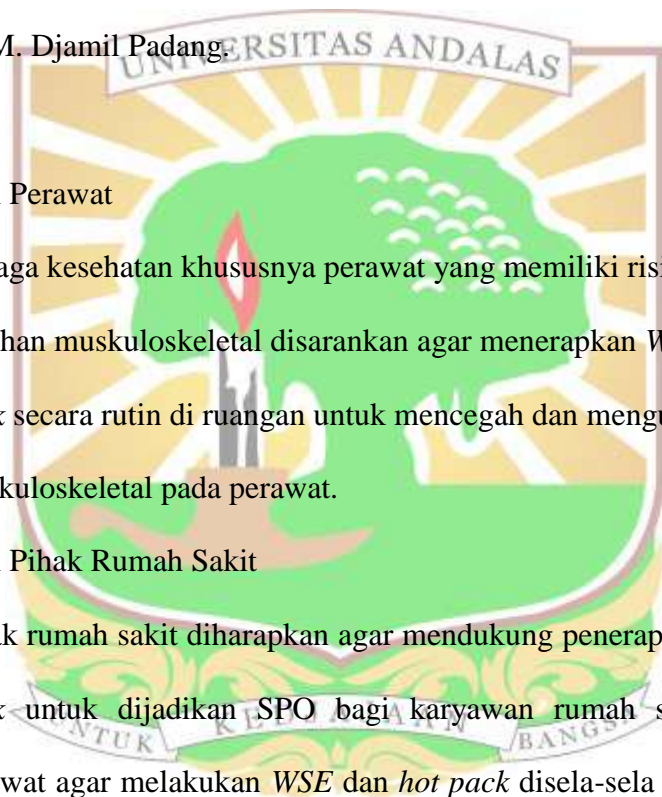
Tenaga kesehatan khususnya perawat yang memiliki risiko mengalami keluhan muskuloskeletal disarankan agar menerapkan *WSE* dan *hot pack* secara rutin di ruangan untuk mencegah dan mengurangi keluhan muskuloskeletal pada perawat.

7.2.2 Bagi Pihak Rumah Sakit

Pihak rumah sakit diharapkan agar mendukung penerapan *WSE* dan *hot pack* untuk dijadikan SPO bagi karyawan rumah sakit khususnya perawat agar melakukan *WSE* dan *hot pack* disela-sela kesibukan dinas untuk mencegah serta mengurangi keluhan muskuloskeletal pada perawat.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *WSE* dan *hot pack* , seperti:



1. Menambah sampel/responden
2. Perbedaan efektifitas *WSE* dan *hot pack* dengan terapi farmakologis dalam menurunkan keluhan muskuloskeletal pada perawat.
3. Menambahkan pengaruh sikap tubuh ergonomis perawat terhadap keluhan muskuloskeletal.
4. Menyamakan jumlah responden laki-laki dan perempuan agar dapat dilihat perbedaan keluhan muskuloskeletal berdasarkan jenis kelamin.

