

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) mengenai pengaruh latihan peregangan otot terhadap nyeri muskuloskeletal dan kelelahan pada perawat di Ruang Teratai Putih RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa seluruh perawat berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa awal, memiliki pendidikan terakhir Diploma III Keperawatan, dan memiliki masa kerja kurang dari lima tahun.
2. Penerapan latihan peregangan otot dilaksanakan pada lima orang perawat selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali setiap minggu. Latihan dilakukan secara terstruktur dengan panduan media video sehingga setiap responden dapat mengikuti gerakan secara benar dan konsisten.
3. Penerapan latihan peregangan otot memberikan pengaruh terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal dan kelelahan pada perawat di Ruang Teratai Putih RSUP Dr. M. Djamil Padang. Setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan kategori nyeri muskuloskeletal dari kategori tinggi menjadi sedang dan rendah, serta penurunan kategori kelelahan dari kelelahan berat menjadi kelelahan dan tidak lelah.

Selain itu, terjadi penurunan skor *Nordic Body Map* (NBM) dan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) pada seluruh responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan peregangan otot dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam membantu mengurangi nyeri muskuloskeletal dan kelelahan pada perawat.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menerapkan latihan peregangan otot secara rutin sebelum memulai pekerjaan, saat waktu istirahat, atau setelah menyelesaikan aktivitas kerja. Selain itu, perawat juga diharapkan menerapkan prinsip ergonomi dalam setiap tindakan keperawatan, seperti mempertahankan postur tubuh yang benar dan menggunakan teknik mobilisasi pasien yang sesuai, sehingga dapat membantu mengurangi risiko nyeri muskuloskeletal dan kelelahan.

2. Bagi Kepala Ruangan

Kepala ruangan diharapkan dapat mendukung pelaksanaan latihan peregangan otot sebagai salah satu kegiatan rutin di ruang perawatan, misalnya sebelum pergantian shift atau pada waktu yang telah disepakati bersama. Dukungan tersebut diharapkan dapat meningkatkan partisipasi perawat dalam menjaga kesehatan fisik serta

mencegah terjadinya nyeri muskuloskeletal dan kelelahan akibat pekerjaan.

3. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat menjadikan latihan peregangan otot sebagai salah satu program promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan kerja perawat. Dukungan dapat diberikan melalui penyediaan media edukasi sebagai panduan latihan, pemberian waktu yang memadai untuk pelaksanaan latihan, serta penyusunan kebijakan yang mendukung penerapan latihan peregangan secara berkelanjutan di lingkungan kerja.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperkuat pembelajaran mengenai ergonomi kerja, pencegahan gangguan muskuloskeletal, manajemen kelelahan kerja, serta penerapan *Evidence Based Nursing* sebagai dasar dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *quasi-experimental* dengan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi intervensi agar efektivitas latihan peregangan otot terhadap nyeri muskuloskeletal dan kelelahan dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya

dapat mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi nyeri muskuloskeletal dan kelelahan, seperti beban kerja, lama kerja, kualitas tidur, dan penerapan ergonomi.

