

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan “Hubungan Postur Kerja, Masa Kerja dan Beban Kerja dengan Gangguan *Musculoskeletal Disorder* (MSDs) pada Perawat Rawat Inap RSI Unisma Kota Malang” maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan gangguan *Musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat rawat inap di RSI Unisma Kota Malang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan gangguan *Musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat rawat inap di RSI Unisma Kota Malang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan gangguan *Musculoskeletal disorders* (MSDs) pada perawat rawat inap di RSI Unisma Kota Malang.

3.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan meliputi :

1. Bagi Tempat Penelitian

Adapun saran yang dapat diberikan pada tempat penelitian, meliputi :

- 1) Menyediakan fasilitas yang memadai untuk kenyamanan perawat dalam memberikan pelayanan bagi pasien seperti kursi kerja ergonomis sehingga pekerja dapat mengatur tinggi kursi sesuai dengan postur tubuh perawat.
- 2) Melakukan monitoring terkait dengan program kesehatan kerja seperti pemberian vitamin, jumat sehat (senam bersama di pagi hari minimal 1 bulan sekali)/ latihan kebugaran jasmani, dan/atau pemeriksaan kesehatan kebugaran jasmani minimal 1 tahun sekali

- 3) Memberikan edukasi/ sosialisasi terkait dengan penyakit akibat kerja guna mencegah keluhan musculoskeletal disorders pada pekerja.
- 4) Saran untuk jangka panjang dengan membuat desain kerja yang ergonomis yang memperhatikan kenyamanan perawat dan pasien.

2. Bagi Tenaga kerja

Adapun saran yang dapat diberikan untuk tenaga kerja, meliputi :

- 1) Perawat disarankan mengkonsumsi air putih untuk menjaga stamina memenuhi kebutuhan mineral tubuh saat bekerja,
- 2) Pekerja perlu melakukan peregangan otot dan tidak memaksa tubuh melakukan pekerjaan apabila sudah mengalami keluhan MSDs, peregangan minimal setiap 1 jam sekali.
- 3) Melakukan rotasi tugas dan/atau melakukan pergantian tugas

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor/ variabel lain yang dapat mengakibatkan munculnya keluhan musculoskeletal disorders.