

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok selama melakukan PJJ, dapat diambil simpulan:

- a. Responden yang mengalami adanya keluhan MSDs sebanyak 47 orang (78,3%). Dari 60 responden yang diteliti sebagian besar responden memiliki durasi kerja lama yaitu ≥ 2 jam sebanyak 37 orang (61,7%), sebanyak 31 orang responden (51,7%) belajar dengan postur kerja berisiko tinggi. Mayoritas responden mengalami stress kategori sedang yaitu sebanyak 40 orang (66,7%) Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 34 orang (56,7%) dan mayoritas berusia ≥ 35 tahun (65%). Berdasarkan indeks massa tubuh sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh kategori normal yaitu sebanyak 46 orang (76,7%).
- b. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, p-value = 0,008
- c. Terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, durasi kerja sedang didapatkan p-value= 0,424 dan durasi kerja lama didapatkan p-value = 0,042.
- d. Tidak terdapat hubungan antara stress dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, kategori stress sedang didapatkan p-value= 0,429 dan stress berat didapatkan p-value = 0,581.

- e. Terdapat hubungan antara usia dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, p-value = 0,045.
- f. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, p-value = 0,238.
- g. Tidak terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan *musculoskeletal disorders* selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak Depok, kategori normal didapatkan p-value = 0,130 dan *overweight* didapatkan p-value = 0,410.

V.2 Saran

a. Bagi responden

Upaya pencegahan serta penanggulangan MSDs pada tenaga pendidik dan non pendidik Sekolah Islam Ramah Anak ialah dapat melakukan beberapa upaya pencegahan serta penanggulangan seperti:

- 1) Melakukan peregangan setiap 40 menit sekali agar otot tidak menjadi tegang akibat terlalu lama dalam postur kerja statis.
- 2) Pada saat melakukan proses belajar mengajar sebaiknya menggunakan meja dan kursi yang ergonomis disertai bantalan pada kursi untuk mengurangi risiko timbulnya rasa nyeri.
- 3) Responden diharapkan memiliki waktu yang cukup untuk istirahat sehingga dapat mengurangi risiko nyeri.

b. Bagi Sekolah Islam Ramah Anak Depok

- 1) Sebaiknya, pihak Sekolah Islam Ramah Anak Depok dapat memfasilitasi para pekerja untuk diberikannya edukasi mengenai cara pencegahan dan penanggulangan keluhan MSDs serta memberikan edukasi mengenai faktor risiko dari *musculoskeletal disorders*.

- 2) Menyediakan waktu istirahat yang cukup bagi pekerja.
 - 3) Menyiapkan jam kerja yang cukup bagi karyawan sesuai dengan usia karyawan.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
- 1) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengukuran dan observasi secara langsung agar data yang diambil lebih akurat dan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai faktor risiko dari *musculoskeletal disorders*.
 - 2) Sebaiknya, peneliti lain dapat meneliti semua faktor risiko terkait dengan terjadinya muskuloskeletal disorders.