

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat 90 sampel yang di teliti dengan usia tertua mencapai 45 tahun dalam penelitian ini.
- b. Kategori Aktivitas Fisik yang paling banyak diwakili oleh kategori sedang yaitu dengan persentase sebesar 73,3% (66 individu), sementara yang paling sedikit adalah kategori ringan, dengan persentase hanya 4,4% (4 individu)
- c. Kategori *Musculoskeletal Disorder* yang paling banyak ditemukan adalah kategori tingkat resiko sedang, mencapai persentase 71,1% (64 individu), sedangkan yang paling sedikit adalah kategori berat, dengan persentase hanya 6,7% (6 individu)
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik Ibu Rumah Tangga dengan *Musculoskeletal Disorder*

V.2 Saran

Berikut saran berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Mencari informasi serta referensi yang lebih banyak tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik dengan *Musculoskeletal Disorder*,
- b. Menjadikan hasil dari penelitian ini sebagai suatu referensi atau tolak ukur untuk penelitian selanjutnya, dan
- c. Diharapkan dapat dilakukannya pengembangan penelitian lebih lanjut dengan instrumen atau alat ukur dan metode yang berbeda.