

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan faktor biologis, faktor perilaku, dan faktor psikologis dengan keluhan *neck pain* pada pegawai di Dinas Kominfotik Provinsi DKI Jakarta Tahun 2024, dapat diambil kesimpulan diantaranya yaitu:

- a. Gambaran keluhan nyeri leher pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta yaitu terdapat 100 dari 220 pegawai (45,5%) yang mengalami keluhan nyeri leher.
- b. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 149 dari 220 pegawai (67,7%), proporsi responden terbesar berada pada kategori usia dewasa awal (26—35 tahun) yaitu 113 dari 220 pegawai (51,4%), sebanyak 173 dari 220 pegawai (78,6%) melakukan aktivitas rutin, 145 dari 220 pegawai (65,9%) memiliki kualitas tidur yang buruk, terdapat 25 dari 220 pegawai (11,4%) mengalami depresi, 47 dari 220 pegawai (21,5%) mengalami kecemasan, dan 86 dari 220 pegawai (39,1%) mengalami stres.
- c. Terdapat hubungan antara jenis kelamin ($p=0,008$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- d. Tidak terdapat hubungan ($p=0,059$) antara usia dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- e. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- f. Terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p=0,000$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- g. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok ($p=0,223$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- h. Terdapat hubungan antara depresi ($p=0,000$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.

- i. Terdapat hubungan antara kecemasan ($p=0,000$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.
- j. Terdapat hubungan antara stres ($p=0,000$) dengan keluhan *neck pain* pada pegawai Diskominfo DKI Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Instansi

- a. Memaksimalkan penyediaan fasilitas olahraga di lingkungan kantor seperti optimalisasi televisi untuk meningkatkan minat pegawai dalam melakukan aktivitas fisik pada tempat yang telah disediakan.
- b. Menyelenggarakan kembali program senam bersama dengan menyesuaikan waktu bekerja seperti sebelum memulai aktivitas pekerjaan atau setelah melakukan aktivitas kerja.
- c. Menyelenggarakan program skrining kesehatan secara berkala untuk mendeteksi potensi masalah kesehatan yang dapat menyebabkan *neck pain* seperti kesehatan mental dan mengevaluasi beban kerja (*workload*).
- d. Untuk meningkatkan aktivitas peregangan tubuh, disarankan dapat membuat sistem notifikasi pada komputer kerja yang memberikan pengingat secara berkala untuk melakukan peregangan mandiri yang tidak hanya berupa tulisan, tetapi juga gambar atau video yang dapat memandu pegawai dalam melakukan peregangan. Pemasangan poster peregangan di area kerja juga dapat dilakukan.

V.2.2 Bagi Pegawai Instansi

- a. Menerapkan perilaku sehat yang dapat mencegah keluhan *neck pain* seperti peregangan secara berkala, memastikan posisi tubuh yang tepat saat bekerja, menjaga pola makan sehat, menjaga pola tidur yang cukup, serta menghindari perilaku yang dapat berisiko menimbulkan *neck pain* seperti kebiasaan merokok dan menunda tidur.
- b. Memanfaatkan fasilitas olahraga dan pelayanan kesehatan yang telah tersedia di area kerja secara maksimal untuk mencegah atau mengurangi permasalahan kesehatan baik fisik ataupun psikologis.

- c. Memiliki inisiatif untuk saling menjaga lingkungan kerja yang positif dan suportif.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menggunakan instrumen atau data yang lebih objektif dalam mengidentifikasi *neck pain*.
- b. Menggunakan instrumen aktivitas fisik yang lebih spesifik dalam mengidentifikasi intensitas dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan.
- c. Menambahkan variabel yang belum diteliti pada penelitian ini seperti variabel kognitif, dukungan sosial, dan kepribadian.