

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1. Kesimpulan

- a. Proporsi keluhan *neck pain* pada pekerja pengguna komputer di PT X adalah 20,2% tidak ada disabilitas, 26,2% disabilitas ringan, 47,6% disabilitas sedang, dan 6% disabilitas parah.
- b. Didapatkan hasil distribusi dan frekuensi faktor individu sebagai berikut. Pekerja yang berusia > 35 tahun adalah 54,8%. Pekerja dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 44% dan laki-laki sebanyak 56%. Pekerja dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 59,5%, persentase pekerja dengan aktivitas fisik tinggi dan ringan bernilai sama, masing-masing sebanyak 20,2%. Pekerja dengan masa kerja > 6 tahun sebanyak 48,8%. Mayoritas pekerja memiliki durasi kerja duduk  $\leq 8$  jam, sebanyak 83,3%. Sebanyak 51,2% mengalami depresi tingkat normal. Pada variabel kecemasan, 31% pada tingkat sangat berat. Pada variabel stres, pekerja dengan tingkat normal sebanyak 47,6% dan tingkat sedang sebanyak 19%.
- c. Ada hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan keluhan *neck pain* jika dibandingkan dengan aktivitas fisik tinggi ( $p\text{-value} = 0,008$ ). Tidak ada hubungan antara usia dan jenis kelamin dengan keluhan *neck pain* ( $p\text{-value} = 0,414$  dan  $0,105$ ).
- d. Ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan *neck pain* ( $p\text{-value} = 0,015$ ) dan tidak ada hubungan antara durasi kerja duduk dengan keluhan *neck pain* ( $p\text{-value} = 0,557$ ).
- e. Ada hubungan antara stres dengan keluhan *neck pain* ( $p\text{-value} = 0,009$ ). Tidak ada hubungan antara depresi dan kecemasan dengan keluhan *neck pain* ( $p\text{-value} = 0,091$  dan  $0,218$ ).

## V.2. Saran

### V.2.1. Bagi Perusahaan

- a. Perusahaan dapat mempromosikan program yang mendukung keaktifan fisik pekerjanya seperti bersepeda, turnamen olahraga antar divisi, program keanggotaan kelas olahraga yang dapat meningkatkan aktivitas fisik.
- b. Perusahaan dapat mempertimbangkan penyesuaian beban kerja, menyediakan ruangan santai, mengadakan program *gathering* secara rutin yang dapat mengurangi dan mencegah timbulnya stres pada pekerja.

### V.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti masa depan diharapkan dapat mengeksplorasi faktor risiko yang belum diperiksa dalam penelitian ini.
- b. Dapat melakukan penelitian pada populasi yang berbeda untuk melihat perbedaan karakteristik faktor risiko yang memungkinkan
- c. Dapat menggunakan instrumen yang berbeda untuk meneliti gejala *neck pain*, dan dapat berkolaborasi dengan tenaga medis untuk pengukuran keluhan *neck pain* secara objektif.