

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari Hubungan Karakteristik Individu, Postur Kerja, dan Stres Kerja terhadap Keluhan Neck Pain pada Pekerja Pengguna Komputer di PT X Tahun 2024 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Prevalensi keluhan *neck pain* pada pekerja pengguna komputer di PT X adalah 35,8% disabilitas ringan, 2,8% disabilitas sedang, 1,9 disabilitas berat, dan 59,4% tidak ada disabilitas.
- b. Distribusi frekuensi karakteristik individu yang meliputi usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Pekerja dengan usia ≤ 35 tahun adalah 82,1%. Pekerja dengan jenis kelamin perempuan terdapat 45,3%, sedangkan laki-laki sebanyak 54,7%. Pekerja paling banyak melakukan aktivitas fisik sedang yakni 56,5%. Sebagian besar pekerja tidak memiliki kebiasaan merokok yakni sejumlah 74,5%.
- c. Distribusi frekuensi faktor pekerjaan yang terdiri dari durasi kerja duduk, postur kerja, dan stres kerja. Pekerja dengan durasi kerja duduk lebih dari 8 jam sebanyak 31,1%. Pekerja yang memiliki postur kerja dengan risiko rendah sebanyak 97,2%. Pekerja yang mengalami stres kerja terdapat sebanyak 43,4% stres ringan, 17% stres sedang, 5,7% stres berat, dan 1,9% stres berbahaya.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ringan jika dibandingkan dengan aktivitas tinggi ($p\text{-value} = 0,033$), durasi kerja duduk ($p\text{-value} = 0,001$), dan stres kerja ($p\text{-value} = 0,008$) terhadap keluhan *neck pain* pada pekerja pengguna komputer di PT X.
- e. Hasil dari uji multivariat didapatkan bahwa variabel yang paling berhubungan terhadap keluhan *neck pain* pada pekerja pengguna komputer di PT X adalah aktivitas fisik ringan ($p\text{-value} = 0,013$; POR = 10,651 ; 95% CI: 1,63 – 69,50)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pekerja

- a. Mengatur waktu di tengah kesibukan pekerjaan untuk menyempatkan melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari agar tubuh terasa lebih bugar dan tidak mudah merasa nyeri.
- b. Menyediakan waktu untuk beristirahat dari pekerjaan dan melakukan aktivitas yang menyenangkan sehingga membantu mengurangi stres.
- c. Melakukan konsultasi dengan tenaga profesional jika merasakan nyeri yang dapat mengganggu pekerjaan sehari-hari.

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Mengadakan program untuk meningkatkan aktivitas fisik karyawan, baik peregangan 5-10 menit yang bisa dilakukan di meja kerja, aktivitas olahraga bersama seperti senam bersama sebelum memulai hari kerja, maupun sesi yoga, aerobik, atau zumba mingguan di area kerja.
- b. Menyediakan fasilitas olahraga dengan peralatan dasar seperti matras, *resistance bands*, atau sepeda statis di area kantor agar dapat mempermudah karyawan untuk berolahraga di sela-sela waktu kerja.
- c. Memastikan target kerja sesuai dengan kemampuan dan kapasitas karyawan dalam kondisi normal dan melakukan survei secara rutin untuk mengetahui tingkat stres dan kepuasan kerja karyawan.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Meneliti faktor risiko yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti desain tempat kerja.
- b. Memakai instrumen yang lebih representatif dan mempertimbangkan untuk berkolaborasi dengan tenaga medis atau memakai data medis agar hasil lebih objektif
- c. Mengatur kembali strategi pengambilan dokumentasi saat observasi agar mendapatkan postur kerja yang lebih akurat.