

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 3 hingga 5 Maret 2025 di Ruang Kemuning RSUD Tarakan, mayoritas responden berusia di atas 30 tahun (92%) dan didominasi oleh perempuan (68%). Sebagian besar memiliki latar belakang pendidikan D3 Keperawatan (56%), diikuti oleh profesi Ners (40%). Dari segi pengalaman kerja, hampir seluruh perawat telah memiliki pengalaman lebih dari 5 tahun (96%), dengan seluruhnya menjalani durasi kerja per shift yang melebihi 8 jam (100%), dan waktu istirahat yang umumnya hanya 30 menit (100%).

Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *workplace stretching exercise* yang diberikan kepada perawat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan perawat mengenai pentingnya peregangan di tempat kerja. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor pengetahuan antara *pretest* dan *posttest*. Namun, berdasarkan hasil uji statistik, pelatihan ini tidak menunjukkan dampak yang berarti terhadap tingkat kelelahan kerja perawat, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *p-value* yang diperoleh lebih dari 0,05 ($p\text{ value}=0,327$). Dengan demikian, meskipun pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman perawat, namun belum cukup efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja apabila hanya diberikan dalam jangka waktu singkat dan tanpa pengulangan secara rutin.

V.2 Saran

Merujuk pada kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat mendukung program peningkatan kesejahteraan tenaga kesehatan dengan menyusun kebijakan yang mendorong penerapan *workplace stretching exercise* sebagai bagian dari rutinitas kerja perawat. Upaya ini dapat menjadi langkah preventif dalam

mengurangi risiko kelelahan fisik serta meningkatkan produktivitas kerja dan kualitas pelayanan keperawatan.

b. Bagi Perawat

Perawat disarankan untuk secara aktif menerapkan gerakan peregangan sederhana selama jam kerja, terutama pada waktu-waktu istirahat atau setelah melakukan aktivitas fisik yang berat. Konsistensi dalam melakukan *workplace stretching exercise* diharapkan dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta mempertahankan fokus dan kenyamanan dalam menjalankan tugas keperawatan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengembangkan studi serupa dengan pendekatan yang lebih luas atau metode yang lebih mendalam melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta durasi intervensi yang diperpanjang agar diperoleh hasil yang lebih representatif. Selain itu, dapat pula ditambahkan evaluasi terhadap aspek perilaku jangka panjang dan efektivitas peregangan terhadap indikator fisik lainnya seperti postur kerja, produktivitas, dan absensi kerja.