

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan nyeri leher pada ibu rumah tangga.
2. Sebagian besar ibu rumah tangga di Perumahan Griya Pamulang Asri memiliki aktivitas fisik kategori berat.
3. Mayoritas responden mengalami nyeri leher dengan kategori sedang.
4. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin tinggi tingkat nyeri leher yang dirasakan, meskipun umumnya berada pada tingkat sedang.
5. Faktor penyebab utama nyeri leher antara lain postur tubuh yang tidak ergonomis, gerakan fisik yang berulang, dan kurangnya waktu istirahat atau peregangan otot.
6. Aktivitas rumah tangga yang dilakukan secara terus-menerus tanpa memperhatikan posisi tubuh dan waktu istirahat dapat meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal, khususnya pada area leher.

V.2 Saran

1. Untuk ibu rumah tangga: disarankan melakukan peregangan sederhana secara rutin, memperhatikan postur tubuh saat bekerja, dan memberi jeda istirahat di sela aktivitas rumah tangga.
2. Untuk tenaga kesehatan: perlu dilakukan edukasi tentang ergonomi dan latihan pencegahan nyeri muskuloskeletal khususnya bagi ibu rumah tangga.
3. Untuk penelitian selanjutnya:
 - a. Diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi nyeri leher, seperti faktor ergonomi, postur kerja, tingkat stres, faktor hormonal, indeks massa tubuh, dan kualitas tidur,

sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

- b. Dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan mengkaji intervensi fisioterapi, seperti edukasi ergonomi atau program latihan leher, untuk mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan nyeri leher pada ibu rumah tangga.