

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tenaga administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta didominasi oleh responden umur produktif dengan *mean* 39.33 tahun, mayoritas ber-*gender* laki-laki, memiliki masa kerja lebih dari enam tahun, serta cenderung berada pada kategori overweight hingga obesitas. Durasi lama duduk responden tergolong tinggi, dengan sebagian besar menghabiskan waktu duduk selama lebih dari 5 jam per hari, yang menunjukkan paparan posisi kerja statis dalam aktivitas administrasi sehari-hari. Prevalensi keluhan nyeri leher menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden tidak mengalami nyeri leher, baik pada bagian atas maupun bawah. Meskipun demikian, proporsi responden dengan keluhan nyeri leher ringan hingga sedang cukup besar, terutama pada kategori agak sakit. Tingkat produktivitas kerja tenaga administrasi pendidikan secara umum berada pada kategori baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa lama duduk tidak memiliki hubungan yang signifikan ($p > 0.05$) dengan keluhan nyeri leher, baik pada leher atas maupun leher bawah. Selain itu, keluhan nyeri leher juga tidak berhubungan secara signifikan ($p > 0.05$) dengan tingkat produktivitas kerja responden. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa lama duduk tidak berhubungan secara bermakna dengan produktivitas kerja. Nilai koefisien korelasi yang sangat lemah menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel cenderung tidak kuat. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa lama duduk dan keluhan nyeri leher belum terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas kerja tenaga administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta.

V.2. Saran

a. Bagi Institusi (UPN “Veteran” Jakarta)

Institusi diharapkan dapat meningkatkan perhatian terhadap aspek ergonomi kerja tenaga administrasi pendidikan, khususnya dalam

penyediaan fasilitas kerja yang ergonomis seperti kursi dan meja kerja yang dapat disesuaikan. Selain itu, institusi disarankan untuk menyusun kebijakan promotif dan preventif terkait kesehatan kerja, seperti edukasi ergonomi dan program peregangan ringan di sela waktu kerja. Upaya ini diharapkan dapat mencegah timbulnya keluhan muskuloskeletal jangka panjang dan menjaga produktivitas kerja tenaga administrasi tetap optimal.

b. Bagi Tenaga Administrasi Pendidikan

Tenaga administrasi pendidikan disarankan untuk lebih memperhatikan postur kerja saat duduk dan melakukan variasi posisi kerja secara berkala. Selain itu, disarankan untuk melakukan peregangan ringan dan istirahat singkat secara teratur guna mengurangi ketegangan otot, khususnya pada area leher. Kesadaran individu terhadap kesehatan kerja diharapkan dapat membantu mencegah keluhan muskuloskeletal dan menjaga kenyamanan selama bekerja.

c. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi keluhan nyeri leher dan produktivitas kerja, seperti postur duduk, desain *workstation*, tingkat stres kerja, dan aktivitas fisik. Selain itu, penggunaan desain penelitian longitudinal atau intervensi ergonomi dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan sebab akibat. Bagi penulis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan pengetahuan di bidang fisioterapi kerja dan ergonomi.

d. Bagi Masyarakat Umum

Masyarakat, khususnya pekerja dengan aktivitas duduk yang tinggi, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga postur kerja yang baik dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Edukasi mengenai ergonomi sederhana di lingkungan kerja maupun rumah perlu terus ditingkatkan untuk mencegah keluhan muskuloskeletal. Oleh sebab itu, kualitas kesehatan kerja dan produktivitas masyarakat dapat tetap terjaga dalam jangka panjang.