

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan Terapi senam b-fit telah dilaksanakan di ruang Hiperbarik RSAL dr.Mintohardjo dengan merujuk pada hasil penyebaran kuesioner Nordic Body Map. Hasil kuesioner yang disebarkan kepada 8 perawat ditemukan bahwa 4 perawat mengalami keluhan nyeri rendah (50%), 1 perawat mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal sedang (12,5%), 3 perawat mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi (37,5%), dan tidak ada perawat mengalami keluhan nyeri muskuloskeletal sangat tinggi (0%). Perawat dengan keluhan nyeri muskuloskeletal kategori tinggi dan sangat tinggi sebanyak 4 orang yang dijadikan sebagai objek penelitian.

Penerapan terapi senam b-fit dilakukan sebanyak 3 sesi selama 3 hari dengan durasi 15 menit disetiap sesinya. Evaluasi dilakukan pada hari terakhir untuk melihat perbedaan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikannya intervensi. Hasil penelitian didapatkan penurunan rata-rata skor pre-test sebelum dilakukan intervensi yaitu 76,00 menjadi 47,25 pada rata-rata skor post-test setelah diberikan intervensi dengan perbedaan selisih rata-rata 28,75. Uji paired sample t test didapatkan p-value=0,001 yang membuktikan bahwa terapi senam b-fit berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat keluhan nyeri muskuloskeletal.

Faktor pendukung dalam penerapan intervensi ini, yaitu antusiasme para perawat untuk melakukan terapi senam b-fit. Penanggung jawab shift juga turut membantu dalam mengingatkan perawat untuk melakukan terapi senam b-fit. Penulis juga menemukan hambatan dalam pelaksanaan terapi senam b-fit yaitu sulitnya menyesuaikan waktu luang perawat. Namun, hambatan tersebut dapat diselesaikan dengan mengubah waktu pemberian intervensi sesuai kesepakatan yang dibuat oleh penulis dan perawat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, antara lain:

a. Bagi Manajemen Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat membuat Standar Operasional Prosedur mengenai penerapan terapi senam b-fit sebagai upaya manajemen rumah sakit dalam menurunkan tingkat keluhan nyeri muskuloskeletal serta meningkatkan kualitas dan produktivitas perawat.

b. Bagi Profesi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan terapi senam b-fit disela-sela pekerjaannya supaya dapat mengatasi keluhan nyeri muskuloskeletal. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, maupun perilaku perawat sebagai upaya promotif dan preventif terhadap keluhan nyeri muskuloskeletal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan dan melengkapi gambaran pengetahuan kognitif dan psikomotor terapi senam b-fit terhadap penurunan keluhan nyeri muskuloskeletal perawat.