

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Pelaksanaan *workplace stretching exercise* di ruang NICU RSPAD Gatot Soebroto didasarkan pada hasil penggunaan kuesioner *Nordic Body Map* dari keseluruhan 6 perawat yang mengisi kuesioner, sebanyak 4 orang 66,7% teridentifikasi mengalami kelelahan kerja pada tingkat tinggi, sementara 3 orang 33,3% mengalami kelelahan kerja tingkat sedang. Empat perawat dengan tingkat kelelahan tinggi tersebut dijadikan sebagai subjek dalam penelitian ini.

Pelaksanaan *workplace stretching exercise* dilakukan dalam tiga sesi selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi 30 menit untuk setiap sesi. Evaluasi dilakukan pada hari terakhir guna membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *pre-test* dari 74,83 menjadi 49,33 pada *post-test* dengan menggunakan *Uji paired sample t-test* menunjukkan nilai p sebesar 0,000.

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan intervensi ini adalah tingginya antusiasme perawat dalam mengikuti *workplace stretching exercise*. Dukungan juga datang dari kepala ruangan dan penanggung jawab shift, yang berperan aktif dalam mengingatkan perawat untuk menjalankan latihan tersebut. Namun demikian, penulis menghadapi kendala dalam menyesuaikan waktu pelaksanaan *workplace stretching exercise* dengan jadwal luang perawat. Kendala ini berhasil diatasi dengan melakukan penyesuaian waktu intervensi berdasarkan kesepakatan bersama antara penulis dan para perawat.

V.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran kepada berbagai pihak, antara lain:

a Untuk Manajemen Rumah Sakit

Diharapkan pihak rumah sakit dapat menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait pelaksanaan *workplace stretching exercise* sebagai bagian dari strategi manajemen untuk menurunkan keluhan *musculoskeletal* serta meningkatkan mutu dan produktivitas kerja perawat.

b Untuk Tenaga Keperawatan

Perawat diharapkan dapat menerapkan *workplace stretching exercise* di sela-sela aktivitas kerjanya sebagai cara untuk mengurangi keluhan *musculoskeletal*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk menambah wawasan, membentuk sikap positif, serta mendorong perilaku promotif dan preventif dalam menghadapi kelelahan kerja.

c Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya yang meneliti efektivitas *workplace stretching exercise* pada keluhan *musculoskeletal* perawat. Peneliti berikutnya dianjurkan menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman dan persepsi perawat secara lebih mendalam, sehingga penelitian mendatang dapat memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai pelaksanaan *stretching* dan dampaknya terhadap kesehatan *musculoskeletal*.