

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Proporsi keluhan MSDs berdasarkan hasil *Nordic Body Map* pada pekerja kantoran PT. X tahun 2026 adalah sebanyak 100 responden (94,3%), sedangkan pekerja yang tidak mengalami keluhan MSDs sebanyak 6 responden (5,7%).
- b. Tingkat *sedentary lifestyle* pada pekerja kantoran PT X tahun 2026 berdasarkan hasil *sitting time* didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebanyak 83 responden (78,3%), sedangkan kategori rendah sebanyak 23 responden (21,7%).
- c. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia di bawah 35 tahun (58,5%), berjenis kelamin laki-laki (52,8%), memiliki masa kerja di atas 7 tahun (67,0%), memiliki durasi tidur kurang dari 7 jam atau lebih dari 9 jam per hari (83%), tidak memiliki kebiasaan merokok (79,2%), serta memiliki postur kerja dengan kategori risiko rendah berdasarkan penilaian ROSA (52,8%).
- d. Hasil analisis bivariat menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value} = 1,000$), jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,210$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,394$), durasi tidur ($p\text{-value} = 0,060$), dan kebiasaan merokok ($p\text{-value} = 1,000$) dengan keluhan MSDs pada pekerja kantoran PT. X tahun 2026.
- e. Hasil analisis bivariat menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan keluhan MSDs pada pekerja kantoran PT X tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,019$). Pekerja dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi memiliki proporsi keluhan MSDs yang lebih besar dibandingkan pekerja dengan *sedentary lifestyle* kategori rendah.
- f. Hasil analisis bivariat menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada pekerja

kantoran PT X tahun 2026 ($p\text{-value} = 0,028$). Pekerja dengan postur kerja berisiko tinggi berdasarkan penilaian ROSA memiliki proporsi keluhan MSDs yang lebih tinggi dibandingkan pekerja dengan postur kerja berisiko rendah.

5.2 Saran

a. Bagi Pekerja

- 1) Pekerja disarankan untuk melakukan *stretching* selama 3-5 menit atau berjalan ringan untuk mengurangi durasi duduk secara terus-menerus
- 2) Pekerja disarankan untuk memperhatikan postur kerja saat menggunakan komputer, seperti mengatur monitor agar sejajar dengan tinggi mata, menjaga punggung tetap bersandar pada sandaran kursi, dan juga menyesuaikan tinggi kursi sehingga telapak kaki menapak sempurna di lantai atau menggunakan *footrest*
- 3) Pekerja disarankan untuk memanfaatkan fasilitas olahraga yang sudah disediakan oleh Perusahaan sebagai bagian dari upaya menjaga sistem kesehatan muskuloskeletal

b. Bagi Perusahaan

- 1) Perusahaan disarankan untuk menerapkan *active break* sebagai salah satu program pengendalian *sedentary lifestyle*. Program ini dapat dilaksanakan selama 3–5 menit pada jam-jam tertentu dengan memanfaatkan *speaker* yang telah tersedia di perusahaan untuk memutar musik atau menyampaikan pengumuman sebagai pengingat agar pekerja melakukan peregangan
- 2) Perusahaan disarankan untuk mengoptimalkan program kesehatan yang sudah pernah berjalan, seperti program penghitung jumlah langkah (*step challenge*), dengan menerapkan sistem *reward* bagi pekerja dengan steps tertinggi. Dengan adanya sistem *reward* ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kepatuhan pekerja untuk lebih aktif bergerak sehingga dapat membantu mengurangi *sedentary lifestyle* dan menurunkan risiko keluhan MSDs

- 3) Perusahaan disarankan untuk melakukan evaluasi *workstation* secara berkala menggunakan ROSA yang dimana hal tersebut dapat menjadi dasar untuk melakukan penyesuaian fasilitas kerja

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih objektif dalam mengukur perilaku sedentari, seperti accelerometer atau inclinometer, sehingga durasi dan pola sedentari dapat diukur dengan lebih akurat
- 2) Peneliti selanjutnya disarankan meneliti efektivitas intervensi ergonomi, seperti penerapan *active break*, program peregangan maupun perbaikan workstation terhadap penurunan keluhan MSDs pada pekerja kantoran.