

BAB V

KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Gambaran *Work-related musculoskeletal disorders* (WMSDs) Pada Pegawai Administrasi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian sebanyak 77 responden didominasi oleh laki-laki (64,9%) dengan kelompok usia yang dominan pada rentang 36 hingga 55 tahun. Pengalaman lama bekerja subjek mayoritas diangka ≥ 3 tahun (92,2%).
- b. Hasil penelitian menggunakan kuesioner *Nordic body map* menunjukkan sebanyak 69 responden (89,6%) pegawai administrasi UPNVJ mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* (skor NBM di atas 28), dengan tingkat keluhan *musculoskeletal* yang dialami responden sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 68 responden (88,3%) dan kategori tinggi sebanyak 1 responden (1,3%), sementara hanya 8 responden (10,4%) yang tergolong kategori rendah. Bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan adalah leher bagian atas sebanyak 38 responden (49,4%), diikuti oleh bahu kiri dan pinggang sebanyak 33 responden (42,9%), dan betis kanan sebanyak 33 responden (42,9%). Berdasarkan karakteristik usia, keluhan WMSDs kategori tinggi hanya dialami oleh responden pada kelompok usia 46–55 tahun sebanyak 1 responden (5%), sementara kelompok usia lainnya seluruhnya berada pada kategori sedang. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, keluhan WMSDs kategori tinggi hanya dialami oleh responden laki-laki sebanyak 1 responden (2%), sedangkan tidak ditemukan pada responden perempuan (0%). Berdasarkan masa kerja, keluhan WMSDs kategori tinggi hanya dialami oleh responden dengan masa kerja ≥ 3 tahun sebanyak 1 responden (1,6%).

- c. Hasil penelitian menunjukkan tiga region tubuh dengan proporsi keluhan tertinggi pada pegawai administrasi UPNVJ secara berturut-turut adalah leher bagian atas (49,4%), diikuti oleh bahu kiri dan pinggang (42,9%), serta betis kanan (42,9%). Sebaliknya, region dengan proporsi keluhan terendah ditemukan pada paha kiri (27,3%).

V.2 Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, diajukan beberapa saran untuk peningkatan di masa depan sebagai berikut:

- a. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menggunakan data deskriptif yang disajikan sebagai basis perbandingan awal untuk studi di lingkungan serupa. Selain itu, pembaca disarankan untuk mengkritisi secara konstruktif keterbatasan yang dilaporkan dalam penelitian ini sebagai landasan untuk merancang protokol metodologi yang lebih kuat di masa depan.
- b. Institusi terkait, dalam hal ini UPNVJ, diharapkan untuk mengembangkan program intervensi terintegrasi yang berfokus pada perbaikan ergonomi tempat kerja, seperti penyesuaian desain kursi, meja, dan posisi kerja pegawai administrasi, mengingat prevalensi keluhan musculoskeletal yang cukup tinggi pada bagian tubuh tertentu. Selain itu, perlu dilaksanakan program edukasi mengenai sikap kerja ergonomis serta pelatihan peregangan (*stretching*) secara berkala selama jam kerja guna mengurangi risiko WMSDs.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah dan keberagaman responden, termasuk menyeimbangkan proporsi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, dan masa kerja, guna meningkatkan generalisabilitas hasil penelitian. Selain itu, perlu dilakukan pengendalian terhadap variabel perancu lain yang dapat memengaruhi kejadian WMSDs, seperti aktivitas fisik di luar pekerjaan, riwayat penyakit muskuloskeletal sebelumnya, serta kondisi lingkungan kerja,

sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan yang lebih akurat antara faktor risiko dan kejadian WMSDs.