

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Dari hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa

- a. Responden memiliki IMT yang ideal.
- b. Rata-rata responden duduk lebih dari 2 jam dalam sehari selama bekerja.
- c. Mayoritas responden *underactive regular*, namun sebagian besar responden melatih *strength* dan *flexibility* di sela-sela WFH.
- d. Tidak ada hubungan aktivitas fisik terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama WFH.
- e. Tidak ada hubungan durasi duduk terhadap nyeri leher pada karyawan kantor selama WFH.

#### **VI.2 Saran**

- a. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan parameter khusus yang digunakan untuk *work from home*, dapat mengeksplor karakteristik responden, dan melihat aktivitas fisik yang lebih jauh.
- b. Dalam proses penelitian dapat ditambahkan *quick test* untuk melihat gejala terhadap keluhan nyeri leher.