BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Lama masa kerja pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat adalah < 10 tahun
- b. Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pegawai kantor PT PLN (Persero) Transmisi Jawa Bagian Barat Kategori Gemuk
- c. Durasi duduk dalam sehari pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat > 5 jam (berisiko) dalam sehari
- d. *Forward head posture* pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat adalah < 10 tahun
- e. *Forward shoulder posture* pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat adalah < 10 tahun
- f. Tidak terdapat hubungan antara durasi lama duduk dengan kejadian *forward shoulder posture* pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat
- g. Terdapat hubungan antara *forward head posture* dengan kejadian *forward shoulder posture* pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat (nilai $p = 0,032$ ($p < 0.05$))
- h. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan kejadian *forward shoulder posture* pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) Jawa Bagian Barat

V.2 Saran

- a. Bagi Pegawai Kantor

Diharapkan bagi pegawai kantor untuk membiasakan melakukan peregangan otot secara teratur untuk mencegah keadaan otot yang statis secara terus-menerus sehingga menurunkan risiko perubahan postur bahu dan kepala, diharapkan pegawai kantor segera memeriksakan segala

keluhan yang berhubungan dengan tulang dan otot diklinik perusahaan ataupun di fasilitas kesehatan lainnya. Selain itu juga diharapkan pegawai kantor dapat duduk dengan posisi yang tepat dengan merelaksasi bahu dan memosisikan punggung agar dapat ditopang oleh kursi dan mengurangi risiko terjadinya perubahan postur.

b. Bagi PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere

Kantor juga diharapkan mulai memperhatikan kesehatan muskuloskeletal bagi karyawan dengan memberi pembekalan cara stretching sederhana saat sedang di kantor, tindakan promotif tentang stretching sederhana juga dapat dilakukan dengan menempelkan poster di dinding ruang kantor.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut untuk menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti apakah terdapat hubungan antara kelainan postur dengan masalah kesehatan yang berkaitan dengan dengan gangguan otot dan tulang dibagian lher, bahu dan punggung bawah