

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Prevalensi responden dengan dengan umur tidak berisiko (<35 tahun) sebanyak 63%, jenis kelamin perempuan sebanyak 56,5%, pendidikan terakhir SMA sebanyak 65,2%, masa kerja (1 – 10 tahun) sebanyak 67,4%, waktu kerja (> 8 jam/hari) sebanyak 76,1%, dan IMT dengan kategori normal sebanyak 56,5%.
2. Seluruh responden 100% mengalami keluhan *musculoskeletal* sebelum dilakukannya intervensi berupa peregangan dengan tingkat nyeri ringan sebelum intervensi 41,3%, nyeri sedang sebanyak 50%, dan nyeri berat sebanyak 8,7%. Setelah dilakukannya intervensi responden yang mengalami keluhan *musculoskeletal* mengalami penurunan menjadi 82,6% dengan tingkat nyeri ringan sebanyak 58,7% dan nyeri sedang sebanyak 23,9%
3. Terdapat perbedaan nilai rerata sebelum dilakukannya intervensi peregangan (*stretching*) terhadap keluhan *musculoskeletal* yang dialami pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru sebesar 58,85 berada di kisaran nyeri ringan hingga sedang dengan standar deviasi 16,770 dan setelah dilakukan intervensi nilai rerata menurun menjadi 46,30 yang berada di kisaran nyeri ringan dengan standar deviasi 13,446, serta penurunan yang signifikan pada keluhan *musculoskeletal* ada pada kategori agak sakit terdapat di bagian lengan bawah kiri, kategori sakit terdapat di bagian bahu kiri, dan kategori sangat sakit terdapat dibagian pergelangan tangan kanan.
4. Pemberian peregangan memiliki pengaruh dalam menurunkan keluhan *musculoskeletal* pada pekerja pangkas rambut di Kecamatan Kota Baru Kota Jambi dengan nilai  $p\text{-value} = < 0,001$ .

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran seperti berikut :

### 1. Bagi Pekerja Pangkas Rambut di Kecamatan Kota Baru

- a. Diharapkan pekerja pangkas rambut dapat menerapkan peregangan (*stretching*) secara rutin di sela – sela waktu istirahat, sehingga dapat mencegah atau mengurangi keluhan *musculoskeletal*.
- b. Diharapkan pekerja pangkas rambut dapat memberi waktu istirahat yang cukup untuk tubuh, seperti beristirahat 5 menit dalam 1 jam dan bisa sambil menggerakkan kepala, badan, tangan, dan kaki agar tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis.

### 2. Bagi Peneliti Lain

- a. Peneliti berharap penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan cara lain dalam mengukur masalah keluhan *musculoskeletal*.
- b. Peneliti berharap pada peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi semacam peregangan (*stretching*) dengan melakukan modifikasi pada gerakan sesuai yang dibutuhkan dari bagian tubuh pekerja dan intensitas risiko tertinggi untuk mengurangi keluhan *musculoskeletal*.

### 3. Bagi Pekerja Lain

- a. Diharapkan pekerja lain yang pekerjaannya serupa dengan pekerja pangkas rambut yaitu bekerja dengan posisi berdiri dalam waktu yang lama, terdapat pekerjaan yang berulang-ulang atau dengan kondisi yang sama secara terus menerus dapat melakukan peregangan juga dalam sehari-hari sehingga dapat mencegah terjadinya keluhan muskuloskeletal maupun keluhan lain yang diakibatkan oleh aktivitas pekerjaan.