

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pengaruh *McKenzie Neck Exercise* dalam menurunkan intensitas nyeri leher:
 - a. Berdasarkan sintesis dari 14 artikel eksperimental, seluruh studi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri leher setelah pemberian intervensi MNE, baik secara mandiri maupun dikombinasikan dengan modalitas lain.
 - b. Rata-rata penurunan nyeri mencapai 42,2%, dengan hasil uji statistik signifikan ($p < 0,05$) pada hampir seluruh artikel.
 - c. Penurunan nyeri terlihat pada semua jenis desain penelitian, mulai dari pra-eksperimental, kuasi-eksperimental, eksperimen dua kelompok, hingga RCT, yang menunjukkan konsistensi efektivitas MNE dalam berbagai pendekatan metodologis.
 - d. Instrumen pengukuran seperti VAS, NRS, dan NDI memberikan bukti kuantitatif yang kuat terhadap perbedaan sebelum dan sesudah latihan MNE dilakukan.
2. Karakteristik responden yang mengalami nyeri leher dan pengaruh *McKenzie Neck Exercise* terhadap masing-masing karakteristik:
 - a. Mayoritas responden berusia produktif (18–55 tahun), dengan kejadian neck pain tertinggi pada kelompok ini akibat aktivitas kerja statis dan repetitif. Efektivitas MNE paling tinggi ditemukan pada usia 25–45 tahun, namun tetap bermanfaat bagi lansia setelah penyesuaian durasi dan intensitas latihan.
 - b. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, dengan keluhan nyeri leher lebih tinggi akibat faktor biomekanik dan hormonal, terutama pada penjahit, pekerja pabrik, dan karyawan rumah sakit. Namun, efektivitas *McKenzie Neck Exercise* tetap setara pada kedua jenis kelamin, dengan penurunan nyeri yang signifikan setelah intervensi.

- c. Responden berasal dari berbagai jenis pekerjaan, dengan kelompok paling rentan terkena neck pain adalah penjahit, pekerja pabrik, dan karyawan rumah sakit, yang umumnya memiliki postur kerja statis, durasi duduk lama, dan gerakan berulang. MNE terbukti efektif pada semua kategori pekerjaan karena bersifat mandiri, fleksibel, dan tanpa alat, sehingga tepat sebagai intervensi ergonomis di tempat kerja.

5.2 Saran

1. Bagi Praktisi Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh praktisi kesehatan masyarakat dan fisioterapis sebagai acuan dalam menyusun intervensi atau program promosi kesehatan kerja, khususnya dalam pencegahan dan penanganan nyeri leher pada pekerja. *McKenzie Neck Exercise* (MNE) terbukti menjadi pendekatan yang efektif, sederhana, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pekerja di berbagai sektor.

2. Bagi Instansi atau Perusahaan Tempat Kerja

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perusahaan atau instansi kerja untuk memasukkan program latihan *McKenzie* sebagai bagian dari kegiatan kesehatan dan keselamatan kerja (K3). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan kerja, mencegah gangguan *musculoskeletal*, dan mendukung produktivitas tenaga kerja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- d. Penelitian selanjutnya dengan metode *Systematic Literature Review* disarankan untuk menggunakan lebih banyak sumber dari database bereputasi internasional. Jika memungkinkan, sintesis data dapat dilanjutkan ke tahap meta-analisis agar hasil kajian lebih kuat secara statistik dan kuantitatif.

- e. Untuk penelitian langsung, disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat seperti *Randomized Controlled Trial* (RCT) guna meningkatkan validitas hasil. Kombinasi instrumen yang tepat meliputi NRS atau VAS untuk mengukur intensitas nyeri, NDI untuk mengevaluasi disabilitas leher.