

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Terdapat nilai penurunan nyeri muskuloskeletal sebelum dan sesudah dilakukan *static stretching* pada perawat di klinik Kitamura Pontianak
2. Terdapat nilai penurunan nyeri muskuloskeletal sebelum dan sesudah dilakukan perbaikan postur kerja pada perawat di Klinik Kitamura Pontianak
3. Penggunaan *static stretching* dan perbaikan postur kerja sama-sama berpengaruh terhadap penurunan nyeri muskuloskeletal.
4. Penyebab nyeri muskuloskeletal pada perawat adalah postur kerja yang tidak ergonomi, jumlah pasien yang banyak dan luas luka pasien, membuat perawat mengabaikan posisi saat bekerja. Lokasi dan karakteristik yang ditemukan adalah daerah leher, bahu, pinggang dan betis terasa pegal dan kaku (nyeri muskuloskeletal) dan menurun dengan dilakukan *static stretching* dan perbaikan postur kerja.

## B. Saran

1. Hasil penelitian ini sebaiknya dapat dijadikan Standar Operasional Prosedur, pada perawat yang akan melakukan perawatan luka dilahan praktik.
2. Setiap institusi yang membuat training posisi kerja atau *body alignment* untuk mencegah cedera otot pada perawat, dan perawat sadar untuk membuat aman dan nyaman pada dirinya saat melakukan prosedur keperawatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya akan lebih baik untuk menggabungkan kedua intervensi, perbaikan postur kerja unruk preventif dan *static stretching* untuk kuratif.