

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Menggunakan *Scrapframe 3D* tentang Gerakan Peregangan Otot Terhadap Pengetahuan, Perilaku dan Penurunan Kelelahan Kerja Karyawan di Industri Java and Co Yogyakarta dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Penyuluhan menggunakan *Scrapframe 3D* terhadap gerakan peregangan otot dapat meningkatkan nilai pengetahuan, perilaku dan menurunkan kelelahan kerja.
2. Ada perbedaan bermakna antara peningkatan pengetahuan, perilaku dan penurunan kelelahan kerja pada kelompok yang menggunakan media *Scrapframe 3D* dengan hasil $p\ value = 0,000$.

B. Saran

1. Untuk Pekerja di Industri JC Yogyakarta
 - a. Melakukan gerakan peregangan otot secara konsisten selama 3-5 menit pada saat *break* kerja.
 - b. Memberikan pemantauan pada para pekerja untuk melakukan gerakan peregangan dengan himbauan atau pengumuman pada saat *break* kerja.
2. Untuk Peneliti Selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian mengenai gerakan peregangan dengan tambahan variabel umur dan status gizi
 - b. Melakukan penelitian mengenai kelelahan kerja dengan gerakan peregangan yang berbeda.

- c. Hasil dari penelitian ini merupakan pembuktian bahwa masih terdapat banyak metode penyuluhan yang dapat digunakan untuk proses pengembangan ilmu kesehatan lingkungan khususnya di bidang Keselamatan dan Kesehatan Kerja.

