

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan yang bermakna antara sebelum pemberian sebelum dan sesudah pemberian gerakan *back exercise* terhadap penurunan keluhan bagi pekerja penambang pasir pada kelompok eksperimen dengan Sig (*p value*) < 0,05 yaitu sebesar 0,001.
2. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara sebelum pemberian sebelum dan sesudah pemberian gerakan *back exercise* terhadap penurunan keluhan bagi pekerja penambang pasir pada kelompok dengan Sig (*p value*) > 0,05 yaitu sebesar 1,000.

## **B. Saran**

Hasil penelitian ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengajukan beberapa saran, meliputi :

### **1. Pemilik Depo di Desa Jumoyo Salam Magelang**

Sebaiknya pemilik depo memberikan fasilitas bagi pekerjanya dengan mendatangkan instruktur peregangan untuk melakukan peregangan secara bersama-sama.

### **2. Bagi Pekerja Penambang Pasir**

Pekerja disarankan untuk melakukan gerakan peregangan sesering mungkin dalam satu minggu. Disarankan melakukan peregangan yaitu minimal 1 (satu) minggu dilakukan 3 (tiga) kali selama 40 menit.

### **3. Bagi Peneliti**

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan peneliti terkait peregangan dengan produktivitas kerja.