

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Aplikasi Peregangan Otot Untuk Mengurangi Keluhan Nyeri Otot Rangka (*Musculoskeletal disorders*) pada Sopir Trans Jogja dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut :

A. Kesimpulan

1. Peregangan otot mampu mengurangi keluhan nyeri otot (*Musculoskeletal disorders*) pada sopir Trans Jogja.
2. Ada perbedaan yang bermakna antara penurunan keluhan nyeri otot pada kelompok eksperimen yang menggunakan aplikasi peregangan otot dengan kelompok kontrol $p\text{ value} = 0,000$.
3. Seluruh bagian tubuh yang diteliti yakni leher, bahu, lengan kanan, lengan kiri, bokong, punggung bawah, punggung atas, pinggang, pergelangan kaki kanan, pergelangan kaki kiri, paha kanan, paha kiri, betis kanan, betis kiri mampu di kurangi dengan gerakan peregangan otot yang diberikan.

B. Saran

1. Untuk Sopir Trans Jogja
 - a. Membiasakan diri melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, badan, tangan, dan kaki sebelum mengendarai bis, saat istirahat dan setelah mengemudi agar sirkulasi darah tetap lancar

dan tidak mengalami nyeri tubuh. Gerakan bisa dilakukan selama 3-5 menit.

- b. Pekerjaan dilakukan dengan sikap kerja yang baik yakni duduk dengan sikap sempurna atau tidak membukuk. Apabila menengokkan badan di usahakan menengok seluruh badan. Selain itu apabila badan sering digunakan untuk menengok ke kiri imbangi juga dengan menengok kekanan begitu sebaliknya.
 - c. Menjaga indeks masa tubuh yang ideal yakni menyeimbangkan anatar berat badan dengan tinggi badan sehingga tidak mengganggu kenyamanan saat mengemudi dan tidak mudah lelah. Penyeimbangan dapat dilakukan dengan mengatur pola makan dan olah raga yang cukup yakni minimal bergerak 30 menit setiap hari.
2. Untuk PT Anindiya Mitra Internasional (AMI) dan PT Jogja Tugu Trans (JTT)
- a. Perlu adanya program peregangan otot yang dilakukan sebelum dan setelah bekerja. Dapat dilakukan dengan mensosialisasika erkan peregangan yang pelitih berikan. Kegiatan ini bisa dilakukan bersama-sama setiap sebelum pemberangkatan pengemudi, dapat dilakukan pada setiap tempat pemberangakata (terminal masing-masing).
 - b. Diadakannya kembali kegiatan olah raga atau senam bersama secara rutin, minimal 1 minggu sekali.

- c. Pemasangan spion tambahan untuk dapat melihat kearah pintu yang berguna mengurangi kegiatn sopir menengok ke belakang terlalu sering.
3. Untuk Dinas Perhubungan Daerah Istimewa Yogyakarta :

Pemberian jalur khusus untuk Trans Jogja agar terhindar macet dan nantinya bisa menjadikan Trans Jogja sebagai transportasi umumum pilihan yang lebih cepat.
 4. Untuk Peneliti Selanjutnya
 - a. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang Nyeri Otot Rangka dengan subyek yang berbeda seperti pada sopir Trans Jogja yang perempuan atau pada pramugara/i Trans Jogja.
 - b. Perlu penelitian dengan metode pengukuran keluhan nyeri otot rangka dengan alat ukur yang berbeda seperti menggunakan *Rapid Entire Body Assesment* (REBA), *Rapid Upper Limb Assesment* (RULA) dan *Quick Exposure Check* (QEC) sehingga diharapkan akan diperoleh perbandingan gambaran kejadian keluhan nyeri otot rangka yang berbeda dan bisa saling melengkapi.