

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* jumlah keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan sebelum diberikan latihan peregangan yaitu sebesar 32.69 dan setelah diberikan peregangan sebesar 27.71 dengan banyak responden yang mengalami penurunan sebanyak 12 responden
2. Latihan peregangan berpengaruh dalam menurunkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan. Untuk penilaian dengan uji *Wilcoxon* terdapat nilai P-value $0 < 0,05$ yang berarti latihan peregangan efektif terhadap keluhan *musculoskeletal disorders*.
3. Latihan Peregangan efektif dalam menurunkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *cleaning service* UINSU Tuntungan jika dilakukan setiap harinya sebelum melakukan pekerjaan.

5.2 Saran

Diharapkan pihak kampus dapat membuat latihan peregangan setiap harinya sebelum melakukan pekerjaan untuk para *Cleaning Service* UINSU Tuntungan agar dapat menurunkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada *Cleaning Service* UINSU Tuntungan