

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari data dan fakta yang ada, nyeri pada orang kantoran sangatlah menjadi momok yang tidak disadari secara langsung, walaupun beberapa pihak sudah mengangkat masalah ini ke publik, namun tak banyak yang menghiraukannya, terlebih dengan perkembangan gaya hidup pekerjaan yang memiliki tekanan tinggi di Jakarta.

Pencegahan dapat dilakukan dengan sederhana dan juga ringkas dalam kesibukannya di kantor, penciptaan media yang bisa diakses dimana saja dan juga ambience yang ada di kantor, mencoba mentrigger para pekerja kantoran untuk ingat dalam mengatasi nyeri ketika bekerja.

Nyeri itu sendiri dapat mempengaruhi performa bekerja di kantor juga, terlebih dengan padatnya jadwal pekerjaan, peregangannya di kantor cukuplah efektif dengan waktu yang singkat, namun dapat member penanggulangan yang tepat. Karena jika tidak ditangani dengan baik, bisa berakibatkan penyakit yang lebih rumit lagi dari sekedar nyeri, oleh karena itu pepatah dimana mencegah itu lebih baik daripada mengobati.

Melalui kampanye yang memiliki tiga tahap dan menggunakan berbagai macam media ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi orang-orang yang mengalami nyeri pada bagian tertentu, dan juga menjadi pencegahan dalam jangka panjang untuk kesehatan tubuh para pekerja kantoran.

## **5.2 Saran**

Kampanye ini hanya bersifat mengajak dan memberikan solusi tentang peregangan dan juga cara melakukannya dengan praktis kepada para pekerja kantoran di kota Jakarta. Hal ini seharusnya menjadi perhatian bagi setiap perusahaan, dimana harus mulai memperhatikan kesehatan pekerja kantoran itu sendiri dengan bekerja sama dengan kampanye ini, ataupun dengan memperhatikan ergonomis dari peralatan dan fungsi benda benda di kantor itu sendiri. Dengan menyediakan fasilitas yang memadai dari segi ergonomisnya didukung juga dengan program program untuk memelihara kesehatan.