

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada usia dewasa madya di Jakarta dan sekitarnya tahun 2020 yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan yakni:

- a. Prevalensi kejadian nyeri punggung bawah responden usia dewasa madya di Jakarta dan sekitarnya tahun 2020 sebesar 50.4%
- b. Mayoritas responden dengan NPB berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden dengan NPB terbanyak terdapat pada kategori usia 50 – 60 tahun. Mayoritas responden memiliki status pendidikan terakhir perguruan tinggi serta sudah menikah. Pekerjaan dengan responden terbanyak adalah pegawai swasta dimana mayoritas responden memiliki masa kerja > 10 tahun. Mayoritas responden dengan NPB memiliki kebiasaan merokok serta rutinitas olahraga fisik yang jarang. Mayoritas responden dengan NPB memiliki intensitas nyeri yang ringan serta nyeri yang dirasakan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin perempuan, kebiasaan merokok serta lama duduk dengan nyeri punggung bawah.
- d. Jenis kelamin perempuan memiliki resiko 2.24 kali lipat mengalami nyeri punggung bawah, sedangkan responden dengan kebiasaan merokok memiliki resiko 2.76 kali lipat mengalami nyeri punggung bawah serta responden dengan lama duduk lebih dari 4 jam ketika bekerja memiliki resiko 1.93 kali lipat mengalami nyeri punggung bawah.

V.2 Saran

V.2.1 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian dengan metode *probability sampling* guna mengurangi bias penelitian serta penelitian dapat dikembangkan dengan menggunakan desain *case control* sebagai penelitian yang lebih dapat memberikan informasi perbandingan faktor resiko / paparan yang berpengaruh terhadap responden dengan waktu penelitian yang cukup singkat. Selain itu, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang belum terdapat pada penelitian ini seperti; pengaruh faktor-faktor yang telah diteliti terhadap derajat disabilitas, faktor ergonomis lainnya seperti posisi tubuh bungkuk, mobilitas yang tinggi / repetitif serta mengangkat beban berat yang dapat dilakukan melalui pemantauan langsung menggunakan REBA (*Rapid Entire Body Assessment*). Penelitian lebih lanjut terkait pengaruh rokok juga dapat dilakukan seperti hubungan antara jumlah rokok yang di konsumsi dengan kejadian nyeri punggung bawah.

V.2.2 Saran untuk Responden

- a. Mengurangi kebiasaan merokok untuk mencegah resiko terjadinya nyeri punggung bawah serta untuk mengurangi keparahan nyeri punggung bawah ke depannya.
- b. Lebih mengimplementasikan posisi tubuh kerja ergonomis untuk mengurangi resiko nyeri punggung bawah. Selain itu responden juga dapat melakukan istirahat serta stretching secara periodik untuk mencegah terjadinya NPB ketika duduk. Hal ini dapat dilakukan dengan istirahat sejenak setiap 20 menit ataupun berdiri sebentar untuk mengurangi ketegangan otot.
- c. Melakukan pemeriksaan ke dokter apabila nyeri punggung bawah yang dirasakan persisten walaupun setelah diberikan obat anti nyeri untuk mendeteksi adanya kelainan lain yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah serta agar dapat diberikan penatalaksanaan yang tepat.