

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, serta hasil pengolahan data. Dari sampel sebanyak 92 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling* melalui kuesioner yang telah diisi, didapatkan bahwa terdapat 16 orang (17,4%) mengalami keluhan nyeri punggung, lalu untuk yang tidak mengalami keluhan nyeri punggung (82,6%). Presentase tertinggi (62,5%) pada usia 12 tahun dengan kemungkinan besar mayoritas laki-laki (68,8%) serta masuk dalam kategori <18 *underweight* untuk IMT (62,5%) dan untuk yang menggunakan tas ransel dengan presentase beban berat tas 5-9% (93,8%).

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah:

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian selanjutnya diharapkan bisa melanjutkan penelitian ini dengan kuesioner yang lebih lengkap mengenai keluhan nyeri punggung yang dirasakan, memiliki parameter yang lebih jelas dan kuat. Kemudian dilaksanakan dalam periode penelitian yang lebih panjang agar mendapatkan jumlah sampel yang lebih besar dan memiliki hasil yang memuaskan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi disarankan agar menjadikan hasil penelitian ini sebagai sarana informasi bahan penelitian tambahan untuk meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan, serta memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu fisioterapi dikemudian hari.

c. Bagi Anak Sekolah Dasar Maupun Masyarakat

Bagi anak sekolah dasar maupun masyarakat disarankan agar dapat menghindari faktor-faktor penyebab keluhan muskuloskeletal, serta bisa menerapkan bagaimana cara penanganan yang tepat, seperti:

- 1) Memperbaiki postur yang buruk (koreksi postur)
- 2) Latihan untuk memperbaiki postur yang buruk menjadi benar
- 3) Latihan penguatan otot punggung dengan cara latihan isometrik
- 4) Memperbaiki cara duduk
- 5) Memperbaiki cara memakai tas ransel dengan cara memperpendek tali tas ransel yang dibawa oleh siswa

