

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan serta hasil pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa dari sampel sebanyak 92 orang dengan menggunakan teknik Purposive Sampling bahwa terdapat 15 orang (16,3%) mengalami keluhan nyeri pinggang dan 77 orang (83,7%) tidak mengalami keluhan nyeri pinggang. Presentase tertinggi (60%) pada usia 12 tahun yang berjenis kelamin laki-laki (53,3%) dan perempuan (46,7%). Dan mayoritas termasuk dalam kategori underweight dan normal (46,7%) dengan menggunakan tas ransel dengan presentase berat beban tas 5-10% (73,3%).

#### **VI.2 Saran**

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

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Disarankan memiliki kuesioner yang lebih lengkap mengenai tingkatan keluhan nyeri pinggang.
- 2) Disarankan memiliki parameter yang lebih jelas dan kuat.
- 3) Disarankan untuk melakukan periode penelitian yang lebih panjang agar mendapatkan sampel yang lebih besar dan memiliki hasil dengan tingkatan kategori yang tinggi.

b. Bagi Institusi

Bagi institusi disarankan dapat meningkatkan kapasitas dan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahann untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu fisioterapi.

c. Bagi Anak Sekolah dan Masyarakat

Bagi anak sekolah maupun masyarakat diharapkan agar dapat menghindari faktor-faktor penyebabnya serta bisa menerapkan cara penanganan yang tepat, seperti:

- 1) Memperhatikan postur saat menggunakan tas ransel.
- 2) Mengurangi membawa beban berat.
- 3) Mengurangi aktivitas yang dapat menyebabkan nyeri pinggang.

