

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

- a. Kejadian nyeri punggung bawah sebanyak 24 responden (53,30%) pada pasien poli saraf di Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat Gatot Soebroto periode April 2014.
- b. Usia yang paling banyak terkena nyeri punggung bawah adalah rentang usia 46-55 sebanyak 25 responden (55,60%).
- c. Aktivitas fisik paling banyak terkena nyeri punggung bawah adalah aktivitas fisik berat sebanyak 24 responden (55,30%).
- d. Indeks massa tubuh paling banyak terkena nyeri punggung bawah adalah IMT obese I sebanyak 19 responden (42,20%).
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian nyeri punggung bawah dialami responden.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian nyeri punggung bawah dialami responden.
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh terhadap kejadian nyeri punggung bawah dialami responden.

V.2. Saran.

- a. Mengangkat beban dengan posisi yang benar seperti saat mengangkat beban dari lantai diharuskan jongkok terlebih dahulu lalu perlahan berdiri bagi anggota TNI AD dengan aktivitas fisik berat.
- b. Bagi anggota TNI AD menjaga berat badan tubuhnya agar tetap ideal sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya nyeri punggung bawah.
- c. Bagi anggota TNI AD juga disarankan untuk melakukan gerakan-gerakan atau olahraga yang dapat melatih dan memperkuat tulang punggung dan otot sekitarnya, seperti side plank dan berenang.
- d. Untuk instansi TNI AD disarankan untuk melengkapi kursi tronon dengan bantalan pada daerah punggung untuk meredam getaran pada saat di jalan guna mengurangi tekanan yang diterima tulang punggung.

- e. Perlu penelitian lebih lanjut terhadap merokok, HNP, infeksi, penyakit ginjal, dan penyakit organ pelvis terhadap terjadinya nyeri punggung bawah.

