

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik mayoritas pramugari pada penelitian ini terdapat pada rentang umur 20 – 25 tahun dengan jam terbang 1-8 jam dalam 24 jam terakhir dan masa kerja aktif sebagai pramugari sudah 3-4 tahun.
- b. Distribusi aktivitas fisik pramugari dalam tingkat aktivitas fisik berat.
- c. Sedangkan untuk rasa nyeri yang dirasakan oleh pramugari adalah pada nilai nyeri sedang.
- d. Adanya hubungan yang signifikan serta searah diantara aktivitas fisik dengan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai *x air*.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti berikutnya diharapkan agar melakukan penelitian secara langsung untuk mengetahui kondisi responden yang sebenarnya dengan wawancara guna mengetahui gejala nyeri punggung bawah responden serta aktivitas fisik lebih menyeluruh.
- b. Bagi pramugari diharapkan untuk menyeimbangkan antara aktivitas fisik saat bekerja dan aktivitas fisik di saat waktu senggang untuk mengurangi resiko terjadinya nyeri punggung bawah.