

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Karakteristik sebagian besar responden dalam penelitian ini berkisar antara rentang usia 20 – 25 tahun dengan jam terbang 1 – 8 jam dalam 24 jam terakhir dan masa kerja aktif sebagai pramugari 3 – 4 tahun.
- b. Diketahui tingkat keluhan nyeri yang dirasakan oleh pramugari adalah pada skala nyeri sedang.
- c. Diketahui pramugari yang menggunakan sepatu berhak tinggi saat tugas terbang dengan tinggi hak  $\geq 5$  cm dan pramugari yang menggunakan sepatu berhak tinggi di luar tugas terbang dengan tinggi hak  $\geq 5$  cm.
- d. Hubungan antara tinggi hak dan lama pemakaian *high heels* terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x *air*;
  - 1) Terdapat hubungan yang bermakna antara jam terbang dalam 24 jam terakhir dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x *air*.
  - 2) Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x *air*.
  - 3) Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tinggi hak sepatu di luar tugas terbang dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x *air*.
  - 4) Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tinggi hak sepatu saat tugas terbang dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari maskapai x *air*.

## V.2 Saran

### a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya, peneliti dapat mengeksplor secara langsung karakteristik responden dan keluhan nyeri punggung bawah yang dialami serta aktivitas sehari-harinya lebih menyeluruh.

### b. Bagi Pramugari

Bagi Pramugari, sebaiknya penggunaan sepatu hak tinggi disarankan menggunakan sepatu dengan hak dibawah 5 cm untuk mengurangi resiko kejadian nyeri punggung bawah dan melakukan koreksi postur, *stretching* dan rileksasi jika terdapat waktu senggang pada saat bekerja agar otot-otot punggung tidak mengalami kekakuan.