

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

- a. Keluhan *low back pain* yang dirasakan oleh perawat IGD, Rehabilitasi medik dan Departemen gigi dan mulut menunjukkan sebesar 54,7%, yang berarti lebih dari setengah responden memiliki keluhan *low back pain*.
- b. Sekitar separuh responden memasuki fase dewasa awal yang mana distribusi umur responden yaitu 18-35 tahun sebesar 66%. Lebih banyak responden memiliki IMT gemuk sebesar 50,9%. Separuh responden berjenis kelamin perempuan sebesar 58,5%,. Mayoritas responden yang bukan perokok sebesar 84,9%. Lebih dari setengah dari jumlah keseluruhan responden memiliki aktivitas fisik atau olahraga yang kurang sebesar 71,7%. Lebih banyak responden dengan masa kerja >3 tahun sebesar 77,4%.
- c. Sekitar separuh responden termasuk durasi kerja >8 jam sebesar 52,8%. Responden lebih banyak menunjukkan postur kerja kategori 2 sebesar 52,8%.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur tubuh dengan keluhan *low back pain* dengan nilai $p < 0,002$. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keluhan *low back pain* dengan nilai $p < 0,023$.
- e. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan *low back pain* dengan nilai $p < 0,007$

B. Saran

1. Bagi pekerja
 - a. Melakukan aktivitas fisik yang cukup seperti lebih dari 3 kali dalam satu minggu selama lebih dari 30 menit
 - b. Memperbaiki postur tubuh saat bekerja maupun saat berkegiatan lain
2. Bagi Rumah Sakit
 - a. Mengarahkan dan mengajak pekerja untuk selalu rutin melakukan aktivitas fisik

b. Memberikan pelatihan atau webinar mengenai postur kerja yang baik dan diharapkan dapat diterapkan dengan baik oleh pekerja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa menjadi sumber acuan untuk penelitian berikutnya mengenai low back pain dan melakukan penambahan variabel yang belum diteliti.