

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Pada penelitian ini terdapat 50 sampel dengan sampel jenis kelamin pria dan wanita. Sampel / informan terdiri dari usia 18-42 tahun.
- b. Menurut penelitian ada perbedaan distribusi frekuensi Aktivitas fisik (*IPAQ-SF*), distribusi responden dengan Aktivitas fisik sedang merupakan sampel terbanyak dengan presentase 48% dari 50 responden sedangkan Aktivitas fisik ringan dan berat mempunyai presentase yang sama dengan presentase 26%.
- c. Menurut penelitian ada perbedaan rata-rata tingkat nyeri, 1-3 nyeri ringan dengan jumlah presentase 75,5% dan 4-6 nyeri sedang dengan presentase 18,9%.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi perawat

Peneliti berharap perawat dapat meluangkan waktu untuk melakukan olahraga dan mengurangi posisi duduk membungkuk.

- b. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat lebih mengetahui informasi yang dapat menyebabkan nyeri punggung bawah, pencegahan bisa dilakukan sejak dini dengan kemungkinan masalah seperti nyeri punggung bagian bawah.

- c. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian yang dilakukan saat ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat ditambahkan dengan berbagai variabel - variabel yang bersangkutan.