

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa gambaran berat tas sekolah dan nyeri muskuloskeletal pada pelajar SMA X Di Kota Depok yaitu:

- a. Mayoritas anak menggunakan tas ransel serta membawa pelajaran yang diperlukan dan lebih banyak yang menggunakan tas di bawah 10% berat badan. Maka dari itu dapat di simpulkan untuk SMA X di Kota Depok masih tergolong aman terhadap berat tas yang berlebih atau sesuai kapasitas berat badan masing-masing anak.
- b. Dari penelitian di atas mengenai nyeri yang terjadi mayoritas masih di katakan rendah dan nyeri dapat terjadi akibat faktor lain seperti kelebihan berat badan dan aktivitas yang berlebih.

V.2 Saran

- a. Bagi pihak sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan upaya sosialisasi kepada siswa SMA X tentang hidup sehat melalui penyuluhan gizi dan mendatangkan tenaga ahli untuk menangani berbagai kondisi muskuloskeletal yang dialami siswa. Serta pemantauan Indeks Massa tubuh siswa sebaiknya dilakukan secara rutin dengan menggunakan antropometer agar dapat diketahui status gizi pelajar secara berkala.

- b. Bagi pelajar

Disarankan untuk melakukan peregangan otot secara teratur untuk mengurangi gejala nyeri muskuloskeletal.

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan materi sejenis dengan ini, dan menjadikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini sebagai suatu tolak ukur dan juga pembanding untuk penelitian yang berhubungan dengan *musculoskeletal disorders*. Menggali lagi informasi lebih tentang

hal yang mempengaruhi *Musculoskeletal disorders* selain Jenis kelamin, umur, dan IMT, mencoba menggunakan sampel penelitian yang lebih luas selain dari *Nordic Body Map*.