

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terhadap 96 sampel rekam medis mengenai hubungan antara usia dan IMT dengan derajat keparahan HNP pada pasien umum dan prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta tahun 2023, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan IMT dengan derajat keparahan HNP pada pasien umum dan prajurit TNI di RSPAD Gatot Soebroto. Dengan risiko relatif *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa pasien dengan kategori IMT *overweight* 6,569 kali lebih berpeluang mengalami derajat HNP *protrusion* dibandingkan dengan responden dengan kategori IMT normal.
- b. Mayoritas pasien yang mengalami HNP di RSPAD Gatot Soebro pada periode Januari 2023 – Desember 2023 adalah pasien yang tergolong ke dalam kategori rentang lanjut usia (≥ 60 tahun) dengan jumlah 49 pasien (51%).
- c. Mayoritas pasien HNP yang memiliki IMT berlebih (>25 Kg/m²) sebanyak 76 pasien (79,2%)
- d. Mayoritas pasien berprofesi sebagai prajurit TNI dengan jumlah 55 pasien (57,3%).

- e. Mayoritas yang mengalami HNP memiliki derajat keparahan berupa *bulging* sebanyak 55 pasien (57,3%).
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan derajat keparahan keparahan pada pasien HNP di RSPAD Gatot Soebroto tahun 2023.
- g. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan derajat keparahan HNP pada pasien HNP di RSPAD Gatot Soebroto tahun 2023.
- h. Terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat pekerjaan dengan derajat keparahan keparahan pada pasien HNP di RSPAD Gatot Soebroto tahun 2023.
- i. Faktor yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap derajat protrusio adalah pekerjaan pada pasien HNP lumbal di RSPAD Gatot Soebroto tahun 2023 dengan risiko pengaruh 4.569 kali lipat terhadap derajat protrusio dibandingkan dengan variabel independen lainnya.
- j. Pasien yang tergolong sebagai prajurit TNI mayoritas mengalami derajat keparahan HNP *protrusion* (54,55 %) dibandingkan dengan pasien umum, sedangkan pasien umum lebih banyak yang mengalami HNP dengan derajat keparahan *bulging* (73,17 %) dibandingkan pasien TNI.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Masyarakat

Diharapkan mampu memberikan kesadaran kepada masyarakat untuk menjaga pola makan dan menghindari *sedentary lifestyle* serta mengurangi faktor risiko HNP sehingga jumlah kasus HNP bisa diturunkan. Diharapkan juga

masyarakat dapat memeriksakan diri secara langsung apabila curiga mengalami gejala dan tanda HNP sehingga dapat segera melakukan pemeriksaan diri ke fasilitas layanan kesehatan terdekat. Hal tersebut dilakukan agar kondisi penyakit dapat dipantau dan ditangani sejak dini sehingga mengurangi keparahan penyakit dan mendapatkan tata laksana yang tepat. Kemudian pada akhirnya dapat meningkatkan angka kesembuhan penyakit dan mengurangi angka rekurensi penyakit.

V.2.2 Saran Bagi RSPAD Gatot Soebroto

- a. Diharapkan tenaga profesional di RSPAD Gatot Soebroto dapat lebih fokus untuk meningkatkan program pencegahan keparahan dengan berbagai metode latihan atau *conditioning* yang dapat melatih gerakan kompleks yang spesifik untuk olahraga dan menuntut penggunaan sistem kognitif yang tinggi. Bagian rekam medis RSPAD Gatot Soebroto juga diharapkan dapat meningkatkan kelengkapan data rekam medis pasien, memasukkan data rekam medis ke dalam sistem komputer, dan membuat salinan terpusat terkait data rekam medis yang sudah dimusnahkan. Melalui penelitian ini diketahui faktor pekerjaan merupakan faktor signifikan maka lebih baik dilakukan penangan agar tenaga profesional di RSPAD Gatot Soebroto yang terdiagnosis HNP tidak mengalami peningkatan derajat keparahan dengan cara menerapkan senam yoga saraf terjepit yang terbukti dapat menurunkan saraf terjepit dengan keteraturan melakukan senam yoga sangat signifikan

sebesar $p=0,000$ (Vera, n.d.). Senam ini bermanfaat untuk memperkuat bagian otot punggung bawah dan mengurangi beban/tekanan pada bagian vertebra.

V.2.3 Saran Bagi FK UPN veteran Jakarta

Melalui hasil penelitian ini, FK UPN veteran Jakarta diharapkan untuk memiliki program konkret dalam memberikan himbauan kesadaran kepada mahasiswa di lingkup FK UPN veteran Jakarta dan masyarakat sekitarnya mengenai pentingnya dalam menjaga pola hidup yang sehat agar terhindar dari peningkatan risiko mengalami HNP. Penelitian ini juga bisa digunakan FK UPN veteran Jakarta sebagai bentuk pengabdian masyarakat dan hasilnya bisa disosialisasikan kepada masyarakat binaan FK UPN veteran Jakarta.

V.2.4 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor-faktor yang lebih mempengaruhi derajat keparahan HNP seperti tingkat kelelahan kerja dan variabel lain yang lebih beragam lainnya agar faktor-faktor yang dapat berhubungan dengan derajat keparahan bisa diketahui lebih lanjut. Penulis juga menyarankan agar peneliti berikutnya dapat memakai metode penelitian data primer agar proses biomekanika terjadinya HNP bisa diketahui dengan baik.