

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah diperoleh dapat disimpulkan bahwa dari total 129 responden penelitian di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa memiliki karakteristik perawat sebagian besar adalah usia ≤ 30 tahun yaitu sebanyak 75 orang (58,1%), jenis kelamin perawat sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 114 orang (88,4%), tingkat pendidikan perawat sebagian besar adalah D3 Vokasi yaitu sebanyak 106 orang (82,2%), lama kerja perawat adalah < 5 tahun yaitu sebanyak 69 orang (53,5%) dan sebagian besar IMT perawat berada pada kategori Obesitas (≥ 23.0) yaitu sebanyak 90 orang (69,8%). Beban kerja perawat di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa sebagian besar berada pada kategori beban kerja berat yaitu sebanyak 66 orang (51,2%) dengan mayoritas berada pada dimensi psikologis. Fleksibilitas otot perawat sebagian besar berada pada kategori baik yaitu sebanyak 80 orang (62%), serta kejadian *Low Back Pain* pada perawat sebagian besar berada pada kategori risiko tinggi yaitu sebanyak 74 orang (57,4%)

Hasil uji *chi-square* diperoleh tidak terdapat hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama kerja, dan IMT dengan kejadian *Low Back Pain* pada perawat (*p-value* $> 0,05$). Namun di sisi lain, terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada perawat (*p-value* = 0,000, OR = 4,600), yang menunjukkan bahwa perawat dengan beban kerja yang berat memiliki peluang 4,6 kali lebih besar untuk mengalami *Low Back Pain*. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas otot dengan kejadian *Low Back Pain* pada perawat (*p-value* = 0,000, OR = 5,139), yang menunjukkan bahwa perawat dengan fleksibilitas otot yang buruk memiliki peluang 5,1 kali lebih besar untuk mengalami *Low Back Pain*.

Hasil analisis regresi logistik ganda diperoleh adanya hubungan signifikan secara simultan antara beban kerja dan fleksibilitas otot dengan kejadian *Low Back Pain* pada perawat di RS TK. II Moh. Ridwan Meuraksa dengan *p-value* keduanya

adalah 0,000 ($p<0,05$) serta nilai akumulasi Exp (B)/ OR keduanya sebesar 4 yang artinya perawat dengan beban kerja berat dan fleksibilitas otot yang buruk memiliki peluang 4 kali lebih besar mengalami kejadian *Low Back Pain* dibandingkan perawat dengan beban kerja ringan dan fleksibilitas otot yang baik.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, untuk mengoptimalkan penggunaan penelitian dalam konteks akademis dan praktis, peneliti menawarkan sejumlah rekomendasi kepada pihak-pihak terkait. Bagi profesi perawat, diharapkan untuk menerapkan latihan peregangan dan penguatan otot secara rutin minimal 2 hari sekali atau setiap bangun tidur untuk menjaga fleksibilitas tubuh, mengurangi risiko *Low Back Pain*, serta meningkatkan kenyamanan dan produktivitas kerja. Selain itu, penting bagi perawat untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kondisi fisik agar dapat bekerja secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebih.

Bagi pihak manajemen rumah sakit, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya penyusunan kebijakan pencegahan *Low Back Pain* pada tenaga keperawatan. Rumah sakit disarankan untuk menyelenggarakan pelatihan ergonomi, pemeriksaan kesehatan berkala, serta program latihan fisik terstruktur yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas otot dan pengelolaan beban kerja. Manajemen rumah sakit juga diharapkan memperhatikan pengaturan jadwal kerja dan rotasi tugas agar beban fisik maupun mental perawat lebih seimbang, sehingga dapat menurunkan risiko cedera dan meningkatkan kinerja pelayanan keperawatan secara menyeluruh.

Bagi institusi pendidikan keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam pengembangan kurikulum pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan medikal bedah, keperawatan kerja, dan kesehatan kerja. Materi mengenai pencegahan *Low Back Pain* dan penguatan otot dapat dimasukkan sebagai bagian dari pembelajaran praktik untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam menghadapi risiko biomekanik selama bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih siap dalam menerapkan prinsip ergonomi sejak dini.

Penelitian ini dapat menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan kajian serupa dan menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen dengan memperluas variabel penelitian, seperti kebiasaan olahraga, durasi dan pola jam kerja, postur tubuh saat bekerja, serta kondisi psikologis yang berpotensi memengaruhi kejadian *Low Back Pain* untuk mengevaluasi secara lebih rinci efektivitas intervensi tertentu dalam menurunkan kejadian *Low Back Pain*, khususnya pada kelompok perawat dengan risiko tinggi. Dengan demikian, hubungan sebab-akibat antara beban kerja, fleksibilitas otot, dan kejadian *Low Back Pain* dapat terlihat secara lebih jelas. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat dilakukan pada skala nasional maupun internasional dengan jumlah responden yang lebih besar serta cakupan rumah sakit yang lebih luas guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.