

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Penelitian ini dilakukan di sekitar Bintaro Jaya Sektor 7 yang merupakan pusat bisnis dan pembelanjaan kota mandiri Bintaro Jaya. Peneliti mengambil data pada *driver* yang sedang beristirahat maupun yang sedang menunggu orderan di sekitar lokasi tersebut. Variabel yang dicari oleh peneliti adalah variabel independen (durasi berkendara dan keluhan *low back pain*) serta variabel dependen (aktivitas fisik). Penelitian ini memiliki jumlah responden akhir sebanyak 52 *driver* dengan didominasi oleh laki-laki serta usia 30-40an tahun. Data yang telah terkumpul lalu diuji melalui uji non-parametrik bivariat. Ditemukan bahwa variabel independen dan dependen tidak memiliki hubungan yang signifikan. Melalui hasil tersebut, kesimpulan yang bisa diambil bahwa penelitian ini memenuhi kriteria hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu tidak adanya hubungan antara 2 variabel independen (durasi berkendara dan *low back pain*) terhadap 1 variabel dependen (aktivitas fisik). Adapun hasil statistik menunjukkan bahwa *driver* mengeluhkan *low back pain* walaupun berdasarkan uji data melalui SPSS tidak ditemukan adanya korelasi.

Dengan hasil berikut juga peneliti bisa menjawab 3 pertanyaan lainnya yang menjadi tujuan khusus pada awal penyusunan proposal penelitian, yaitu banyaknya responden *driver* pada penelitian ini yang berkendara selama 8-9 per harinya, dengan mayoritas mengeluhkan rasa agak sakit pada area punggung bawah. Selain itu peneliti bisa mengetahui bahwa mayoritas *driver* beraktivitas fisik dalam kategori sedang. Secara keseluruhan penelitian ini membuktikan *driver* memiliki *low back pain* namun tidak bisa menghubungkannya dengan lamanya *driver* berkendara melakukan orderan.

## V.2. Saran

Peneliti ingin menyampaikan saran untuk penelitian selanjutnya agar mengumpulkan data lebih sehingga hasil analisa variabel bisa lebih bervariasi saat diuji korelasi dan memungkinkan data yang lebih akurat dibandingkan yang dilakukan pada penelitian ini. Peneliti berharap penelitian ini bisa menjadi inspirasi maupun sumber ilmu yang baik bagi siapapun yang membacanya sehingga kedepannya akan tetap ada perkembangan dalam penelitian dibidang ini. Adapun saran dari peneliti bagi *driver* yang berkendara dengan durasi panjang perharinya untuk beristirahat sejenak terlebih saat merasakan *low back pain* ataupun nyeri pada area badan lainnya dan melakukan peregangan kecil sehingga otot tidak kaku akibat lama berkendara.