

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini melibatkan 66 orang partisipan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja pada pegawai administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner pada *google form*. Sebagian besar partisipan yang mengikuti penelitian ini berusia dewasa, berjenis kelamin laki-laki, memiliki IMT pada kategori obesitas I, memiliki masa kerja lebih dari enam tahun, dan tidak pernah merokok. Selain itu, sebagian besar partisipan juga duduk lebih dari enam jam per harinya, tetapi tidak memiliki keluhan nyeri pinggang dengan kebanyakan partisipan berada pada tingkat produktivitas kerja yang rendah. Penelitian ini menunjukkan temuan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja pada pegawai administrasi pendidikan UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

a. Bagi Peneliti

Disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab keluhan nyeri pinggang seperti postur duduk pada penelitian selanjutnya. Selain itu, variabel lain yang dapat memengaruhi produktivitas kerja, seperti stres juga perlu diteliti secara lebih mendalam. Kemudian, penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan instrumen atau alat ukur yang lebih objektif pada sampel penelitian yang lebih luas sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat lebih valid.

b. Bagi Institusi

Hasil yang didapat dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau referensi bagi institusi pendidikan untuk menyediakan media pembelajaran yang membahas hubungan antara lama duduk dengan

keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja. Di samping itu, temuan pada penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk menyediakan fasilitas ergonomis. Dengan demikian, kondisi lingkungan kerja yang aman dan sehat pun dapat tercapai.

c. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memperbanyak informasi untuk meningkatkan pemahaman terkait hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri pinggang terhadap produktivitas kerja. Hal ini disarankan untuk dilakukan oleh masyarakat agar mereka dapat terhindar dari keluhan nyeri pinggang dan penurunan produktivitas kerja sehingga kualitas hidup serta kesejahteraan masyarakat pun dapat ikut meningkat.

d. Bagi Pegawai Administrasi Pendidikan

Pegawai administrasi pendidikan disarankan untuk melakukan peregangan ringan di sela-sela waktu kerjanya, terutama bagi mereka yang bekerja dalam posisi duduk selama lebih dari 4 jam. Selain itu, pegawai administrasi pendidikan juga disarankan untuk melakukan posisi duduk dengan postur yang ergonomis dan segera melakukan pemeriksaan kesehatan jika mengalami keluhan nyeri pinggang sehingga produktivitas kerja tidak akan terganggu.