

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan :

- a. Sebagian besar karakteristik penderita *Low Back Pain* pada SPG X *departement store* berada di rentang usia 31-35 tahun (39%), dengan sepatu hak tinggi berkategori *high heels* (63%), intensitas nyeri ringan (43%), dan tingkat disabilitas minimal (71%)
- b. Status IMT pada responden penelitian ini sebagian besar adalah IMT *Normoweight* sebanyak 56 responden (56%).
- c. Lama bekerja pada responden penelitian ini adalah responden yang bekerja >5th sebanyak 53 responden (53%).
- d. Durasi pemakaian *high heels* pada responden penelitian ini adalah responden yang memakai *high heels* dengan durasi >5 jam sebanyak 67 responden (67%).
- e. Angka *Low Back Pain* pada SPG X *departement store* sebesar 81%
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan kejadian *Low Back Pain* pada SPG X *departement store* (p: 0,021)
- g. Terdapat hubungan yang bermakna antara lama bekerja dengan kejadian *Low Back Pain* pada SPG X *departement store* (p: 0,038)
- h. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi pemakaian *high heels* dengan kejadian *Low Back Pain* pada SPG X *departement store* (p:0,010)
- i. Kejadian *low back pain* dipengaruhi oleh variabel bebas (durasi pemakaian *high heels*) sebesar 19,8% sedangkan sisanya 80,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. *Overall Precentage* menunjukkan bahwa model regresi logistik yang digunakan cukup baik karena dapat memprediksi sebesar 82% timbulnya kejadian *low back pain*.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan

Diharapkan agar para pemilik perusahaan dapat melakukan perbaikan dari segi durasi kerja maupun properti atau perlengkapan yang digunakan pekerja yang lebih baik dengan mengganti tipe sepatu yang lebih nyaman dengan tinggi sepatu hak yang tidak beresiko (<5cm). Diharapkan juga untuk dapat diberlakukannya sistem *shift* kerja supaya dapat memperingan pekerjaan tiap individu serta edukasi kepada para pekerjanya untuk dapat menjaga berat badan yang ideal.

V.2.2 Bagi Pekerja

Bagi para SPG diharapkan untuk lebih memperhatikan sikap kerja pada saat berdiri dengan diberikannya penyuluhan langsung dari peneliti dengan menggunakan media leaflet mengenai posisi kerja berdiri yang baik serta melaksanakan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan dan memberikan materi mengenai faktor risiko untuk timbulnya nyeri punggung bawah.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Dengan memahami nyeri punggung bawah masyarakat diharapkan dapat menghindari faktor-faktor risiko seperti sikap berdiri yang terlalu lama, pemakaian *high heels* yang beresiko, serta gaya hidup tidak sehat yang memicu timbulnya obesitas

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian ini diharapkan agar mengukur lama kerja berdiri dalam bentuk total jam kerja perminggu yang dapat diklasifikasikan menjadi kurang dari sama dengan 40 jam perminggu dan lebih dari 40 jam perminggu. Diharapkan juga untuk dapat melakukan penelitian ini menggunakan desain kohort dan menambah jumlah sampel lebih banyak lagi dengan cakupan yang lebih luas serta dapat dilakukan penelitian terhadap faktor risiko lain yang lebih rinci. Selain itu, diharapkan juga untuk dapat meneliti dampak lainnya dari penggunaan *high heels* terhadap para penggunanya