

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan durasi duduk saat bekerja dengan sindrom piriformis pada karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

- a. Karakteristik responden menunjukkan dominasi usia dewasa produktif, masa kerja relatif panjang, aktivitas kerja sedentari, kebiasaan sikap duduk kurang ergonomis, serta adanya riwayat gangguan muskuloskeletal yang secara teoritis dapat memengaruhi kondisi neuromuskular.
- b. Distribusi durasi duduk saat bekerja menggambarkan pola kerja sedentari pada responden, namun durasi duduk hanya merepresentasikan lamanya aktivitas duduk tanpa mencerminkan kualitas postur maupun beban biomekanik yang diterima tubuh.
- c. Prevalensi sindrom piriformis pada karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta tergolong cukup tinggi, menunjukkan bahwa sindrom piriformis merupakan gangguan muskuloskeletal yang relevan pada populasi pekerja dengan dominasi aktivitas duduk.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi duduk saat bekerja dengan kejadian sindrom piriformis pada karyawan Rumah Sakit Pertamina Jaya Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang telah diidentifikasi, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

- a. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar hubungan sebab-akibat antara durasi duduk saat bekerja dan sindrom piriformis dapat dianalisis secara lebih kuat.

- b. Disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan beragam guna meningkatkan kekuatan statistik serta keterwakilan populasi penelitian.
- c. Penelitian berikutnya perlu menambahkan penilaian ergonomi kerja secara objektif, meliputi postur duduk, fasilitas kerja, serta frekuensi perubahan posisi selama bekerja.
- d. Faktor individu seperti perbedaan panjang tungkai (*leg length discrepancy*) dan tingkat aktivitas fisik di luar jam kerja disarankan untuk diukur dan dianalisis secara objektif, karena berpotensi memengaruhi risiko terjadinya sindrom piriformis.