

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sampel sebagian besar merupakan remaja awal dengan rentang usia 14-16 tahun yaitu berjumlah 56 siswa (66,7%), mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 50 siswa (59,5%), sebanyak 49 siswa (58,3%) memiliki berat ransel >10% berat badan, sebagian besar responden 31 siswa (36,9%) memiliki indeks massa tubuh kategori *obese*, mayoritas responden yang menempuh waktu perjalanan saat berangkat dan pulang sekolah >30 menit atau dalam kategori *high duration* berjumlah 54 siswa (64,3%).
- b. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 45 siswa (53,6%) mengalami keluhan gejala nyeri punggung bawah.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara berat ransel dengan gejala nyeri punggung bawah pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 104 Jakarta tahun 2018.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara indeks massa tubuh dengan gejala nyeri punggung bawah pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 104 Jakarta tahun 2018.
- e. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara waktu tempuh berangkat dengan pulang sekolah dengan gejala nyeri punggung bawah pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 104 Jakarta tahun 2018.
- f. Faktor yang paling berpengaruh terhadap gejala nyeri punggung bawah adalah indeks massa tubuh.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Siswa SMA Negeri 104 Jakarta**

- a. Bagi siswa SMAN 104 Jakarta untuk dapat membawa barang yang paling dibutuhkan dalam proses pembelajaran di sekolah.
- b. Siswa SMAN 104 Jakarta diharapkan dapat membawa beban maksimal 2 – 3 kg atau tidak lebih dari 10% berat badan dengan durasi membawa beban tidak boleh lebih dari 30 menit dalam sehari.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian lanjutan menggunakan metode lain, seperti kohort sehingga peneliti dapat meneliti secara langsung faktor risiko lain yang dapat memengaruhi gejala nyeri punggung bawah pada anak usia sekolah.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan besar sampel yang lebih banyak dari penelitian ini agar hasil yang didapatkan lebih maksimal untuk gejala nyeri punggung bawah pada anak usia sekolah.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti efek samping dari penggunaan tas ransel dengan beban yang berat pada kesehatan tulang belakang
- d. Diharapkan dapat membandingkan besarnya dampak gejala nyeri punggung bawah pada anak sekolah yang berjalan kaki dan membawa beban dengan anak yang menggunakan transportasi tertentu.