

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Responden yang duduk <2 jam dan duduk >2 jam memiliki perbandingan 3:2
- b. Mayoritas responden *sedentary*, namun sebagian besar responden melatih *strength* dan *flexibility* di sela-sela *work from home*;
- c. Tidak ada hubungan signifikan antara durasi duduk dan *physical activity* dengan keluhan *low back pain* non spesifik pada karyawan PT Margo Indonesia Service selama WFH.

#### **VI.2 Saran**

Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan parameter khusus untuk durasi duduk dan mengeksplor karakteristik responden dan aktivitasnya lebih luas.