

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pegawai kantor PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere dominan adalah Kategori Normal. Gambaran durasi duduk dalam sehari pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere dominan adalah > 4 jam dalam sehari. Gambaran lama masa kerja pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere dominan adalah < 10 tahun. Gambaran deviasi postur tubuh bagian lumbar pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere dominan adalah deviasi minimal sebesar 0.1 cm – 1.1 cm.
- b. Gambaran derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere dominan adalah disabilitas minimal dengan score ODI dibawah 20%
- c. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere.
- d. Terdapat hubungan bermakna dan signifikan antara durasi duduk dalam sehari dengan derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere.
- e. Terdapat hubungan bermakna dan signifikan antara lama masa kerja dengan derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere.
- f. Tidak terdapat hubungan antara deviasi postur tubuh bagian lumbar dengan derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah pada pegawai kantor di PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere.

V.2 Saran

a. Bagi Pegawai Kantor

Diharapkan bagi pegawai kantor untuk membiasakan melakukan peregangan otot secara teratur satu kali setiap 15-20 menit selama 1-2 menit untuk mencegah peningkatan penegangan otot punggung yang berlangsung lama selama posisi duduk pada saat bekerja.

b. Bagi PT PLN (Persero) P2B Jawa Bali Gandul Cinere

Kantor diharapkan menambahkan fasilitas pemeriksaan kesehatan rutin untuk menilai keadaan muskuloskeletal bagi karyawan dan diharapkan dapat memberi pembekalan cara stretching sederhana saat sedang di kantor.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti apakah terdapat hubungan antara perbedaan sudut posisi duduk yang dilakukan oleh pegawai kantor dengan derajat disabilitas akibat nyeri punggung bawah yang mereka alami.