

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil data yang diperoleh dari 118 responden menunjukkan bahwa 42 responden (35.6%) mengalami kejadian nyeri punggung bawah.
- b. Terdapat 100 responden (84.7%) memiliki jam terbang dalam 24 jam terakhir 1-8 jam.
- c. Terdapat 86 responden (72.9%) menggunakan sepatu berhak tinggi saat tugas terbang dengan tinggi hak  $\geq 5$  cm.
- d. Terdapat 85 responden (72%) menggunakan sepatu berhak tinggi diluar tugas terbang dengan tinggi hak  $< 5$  cm.
- e. Terdapat 87 responden (73.7%) menggunakan sepatu berhak tinggi dengan jenis hak sedang.
- f. Terdapat hubungan yang bermakna antara jam terbang dalam 24 jam terakhir dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan periode Februari-Maret 2019 dengan nilai  $p = 0.001$ .
- g. Terdapat hubungan yang bermakna antara tinggi hak sepatu saat tugas terbang dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan periode Februari-Maret 2019 dengan nilai  $p = 0.011$ .
- h. Terdapat hubungan yang bermakna antara tinggi hak sepatu diluar tugas terbang dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan periode Februari-Maret 2019 dengan nilai  $p = 0.000$ .
- i. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis hak sepatu dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan periode Februari-Maret 2019 dengan nilai  $p = 0.001$ .

- j. Jam terbang dalam 24 jam terakhir merupakan faktor yang paling berpengaruh diantara keempat faktor yang diteliti pada penelitian ini terhadap kejadian nyeri punggung bawah pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan periode Februari-Maret 2019 dengan nilai *odds ratio* = 4.513.

## **V.2 Saran**

### **IV.2.1. Bagi Pramugari**

Pramugari yang melakukan *medical examination* di Balai Kesehatan Penerbangan diharapkan dapat mengetahui faktor risiko apa saja yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah, baik yang dilakukan pada penelitian ini maupun yang tidak, sehingga dapat menghindari dari kejadian nyeri punggung bawah dan keluhan dapat diatasi lebih awal. Pada penggunaan sepatu diluar tugas terbang, disarankan untuk lebih sering menggunakan sepatu dengan hak dibawah 5 cm untuk mengurangi risiko kejadian nyeri punggung bawah.

### **IV.2.2. Bagi Balai Kesehatan Penerbangan**

Balai kesehatan penerbangan diharapkan dapat memberikan peningkatan pengetahuan seputar risiko kesehatan apa saja yang dapat terjadi pada pramugari dengan melakukan kegiatan edukasi khususnya bagaimana penggunaan sepatu berhak tinggi diluar tugas terbang memengaruhi kejadian nyeri punggung bawah.

### **IV.2.3. Bagi Maskapai Penerbangan**

Maskapai penerbangan diharapkan dapat membatasi dan melakukan riset serta kebijakan mengenai penggunaan sepatu berhak tinggi kepada pramugari agar tinggi hak sepatu yang digunakan tidak  $\geq 5$  cm. Selain itu, untuk penggunaan jenis hak sepatu, lebih disarankan untuk menggunakan jenis hak sedang dibandingkan dengan jenis hak sempit, sehingga diharapkan dapat mengurangi kejadian nyeri punggung bawah.

#### IV.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lainnya yang berkaitan dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pramugari, terutama seperti beban kerja yang tidak diteliti pada penelitian ini. Selain itu penelitian ini dapat pula dilakukan penelitian lanjutan dengan desain penelitian lain seperti kohort atau *case control* agar dapat melihat hubungan sebab akibat dan juga bisa meneliti secara langsung faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya keluhan nyeri punggung bawah pada pramugari.

