

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai posisi duduk tidak ergonomis dengan keluhan *low back pain* pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia dapat disimpulkan bahwa berdasarkan total dari 230 responden terdapat sebanyak 205 orang mengalami keluhan *low back pain* ringan dengan presentase 89,1%, sedangkan sebagian kecil responden mengalami keluhan *low back pain* sedang sebanyak 9 orang dengan presentase 3,9%, dan responden yang mengalami keluhan *low back pain* berat sebanyak 16 orang dengan presentase 7%. Dari hasil observasi, hampir seluruhnya responden masuk ke dalam posisi duduk yang berisiko sedang menimbulkan *low back pain* sebanyak 179 orang dengan presentase 77,8%. Sebagian kecil responden masuk ke dalam posisi duduk yang berisiko rendah menimbulkan *low back pain* sebanyak 42 orang dengan presentase 18,3%, yang berisiko tinggi menimbulkan *low back pain* sebanyak 8 orang dengan presentase 3,5%, dan yang berisiko sangat tinggi menimbulkan *low back pain* sebanyak 1 orang dengan presentase 0,4%. Berdasarkan uji statistik dengan uji *spearman rho* didapatkan nilai *p-value* 0,039 yang berarti $< 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tingkat posisi duduk tidak ergonomis dengan *low back pain* pada mahasiswa keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya mampu meneliti lebih dalam dan lebih lanjut mengenai *Low Back Pain* (LBP) dan faktor resiko lainnya yang tidak dibahas pada penelitian ini seperti jenis kelamin, IMT,

kebiasaan merokok, riwayat pendidikan, tingkat pendapatan, aktivitas fisik, riwayat penyakit pada tulang, getaran, kebisingan dan temperature ekstrem terhadap *Low Back Pain* (LBP).

2. Bagi Responden

Mahasiswa disarankan untuk menerapkan waktu istirahat untuk melakukan peregangan ringan seperti gerakan tangan tolak ke depan dan badan sedikit dimajukan, kemudian memperhatikan pola tidur yang cukup, dan juga disarankan sering meminum air putih untuk meminimalisir terjadinya rasa sakit pada bagian punggung.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan menyarankan kegiatan fisik ringan atau peregangan bagi mahasiswa dan tenaga pendidik di sela-sela kegiatan belajar, untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan mencegah terjadinya *low back pain*.