

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Posisi Duduk dengan Keluhan *Low Back Pain* pada Siswa *Full Day School* di SMPN 1 Kraksaan”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 64 responden siswa SMPN 1 Kraksaan kelas 8G dan 8H yang terlibat dalam penelitian ini, diketahui bahwa semua siswa duduk dengan posisi yang tidak ergonomis dan sebanyak 47 siswa (74%) duduk dengan posisi yang memiliki risiko sedang untuk terkena cedera (*ergonomic hazard*).
2. Dari 64 responden siswa SMPN 1 Kraksaan kelas 8G dan 8H yang terlibat dalam penelitian ini, ditemukan bahwa semua siswa memiliki keluhan terhadap *low back pain* dan sebanyak 58 siswa (91%) berisiko rendah untuk terkena *low back pain*.
3. Adanya hubungan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada siswa *full day school* di SMPN 1 Kraksaan dengan nilai *p value* sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,485.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Posisi Duduk dengan Keluhan *Low Back Pain* pada Siswa *Full Day School* di SMPN 1 Kraksaan”, berikut saran yang dapat diberikan oleh peneliti kepada pembaca:

5.2.1 Saran bagi Responden

Diharapkan siswa sebagai responden dapat menghindari duduk dengan posisi yang tidak ergonomis dan statis dalam waktu lama serta melakukan peregangan pada otot-otot tulang belakang pada saat sebelum memulai pelajaran dan pada waktu jam istirahat. Sehingga, otot-otot tulang belakang dapat lebih rileks.

5.2.2 Saran bagi Sekolah

1. Diharapkan sekolah dapat mempertimbangkan kenyamanan siswa ketika sedang belajar di kelas, seperti ukuran meja dan kursi yang apabila memungkinkan dapat disesuaikan dengan beberapa IMT siswa.
2. Selain itu, dapat pula menyusun tempat duduk siswa untuk sama semua menghadap lurus ke arah papan tulis untuk menunjang kenyamanan siswa ketika sedang belajar di kelas.
3. Kemudian, dapat juga menambahkan kegiatan *stretching* atau peregangan di tengah-tengah proses pembelajaran yang dipandu oleh guru yang sedang mengajar pada jam pelajaran tersebut, agar siswa dapat beristirahat sejenak untuk menggerakkan anggota tubuhnya.
4. Menambahkan program pembelajaran di luar kelas, agar siswa tidak merasakan jenuh dan dapat bergerak bebas (tidak duduk terus-menerus

di dalam kelas), sehingga keluhan-keluhan *low back pain* pada siswa dapat berkurang.

5. Menambahkan program untuk petugas atau penanggungjawab UKS agar dapat menindaklanjuti dari hasil penelitian ini yaitu dengan melakukan deteksi dini kepada para siswa terkait dengan keluhan *low back pain*, pengukuran tinggi dan berat badan, serta dapat melakukan *screening* terhadap kondisi kesehatan siswa secara sederhana.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lainnya untuk diteliti yang berkaitan dengan keluhan *low back pain* pada siswa dengan menganalisis faktor-faktor lainnya yang dapat meningkatkan terjadinya *low back pain*. Selain itu, dapat juga menambahkan data terkait IMT dan aktivitas fisik serta menambah pemasangan kamera CCTV pada beberapa sudut kelas (lebih dari 1 sudut) untuk mendapatkan sudut pengambilan gambar yang berbeda-beda pada siswa. Sehingga tidak kesulitan dalam pengambilan data mengenai posisi kepala, tangan, dan kaki serta menjadi lebih akurat karena terdokumentasi dalam bentuk video yang dapat ditonton berulang-ulang.