

BAB V

PENUTUP

5.1 KESIMPULAN

1. Posisi duduk pada kategori sedang 20 orang (55,6 %) dan kategori tinggi 16 orang (44,4%)
2. Durasi duduk pada kategori sedang sebanyak 19 orang (52,8%) dan kategori lama sebanyak 17 orang (47,2%)
3. Nyeri Punggung Bawah dengan kategori tidak pernah dan kadang-kadang sebanyak 16 orang (44,4%) dan kategori sering dan sangat sering sebanyak 20 orang (55,6%)
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara posisi duduk terhadap nyeri punggung bawah dengan p-value 0,031
5. Terdapat pengaruh yang signifikan antara durasi duduk terhadap nyeri punggung bawah dengan p-value 0,011
6. Secara simultan posisi duduk dan durasi duduk berpengaruh signifikan terhadap nyeri punggung bawah dengan p-value model 0,000

5.2 SARAN

1. Instansi BPBD Kota Malang
Diharapkan BPBD Kota Malang dapat mengurangi resiko terjadinya nyeri punggung bawah pada para pegawai dengan menganjurkan untuk melakukan peregangan secara berkala setiap 2 jam pada pegawai saat bekerja untuk mengurangi terjadinya nyeri punggung bawah
2. Instansi Pendidikan Kesehatan
Diharapkan dapat menerapkan ilmu yang sudah dipelajari tentang kesehatan kerja bagi mahasiswa di lingkup kesehatan kerja di instansi atau industri dengan menerapkan prinsip ergonomi, posisi kerja yang aman dan sehat untuk mencegah terjadinya nyeri punggung bawah pada para pekerja.
3. Penelitian Selanjutnya
Dapat mengembangkan metode penelitian yang bersifat eksperimen dalam penerapan kesehatan kerja yang nantinya dapat bermanfaat untuk kesehatan dan keselamatan kerja bagi pekerja di masyarakat