

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan lama duduk dan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja kantor PLN UP3 Medan yang berjumlah 56 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat sebagian kecil pekerja kantor PLN UP3 Medan (21,4%) yang mengalami keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) di tempat kerja. Keluhan berupa nyeri seperti rasa terbakar di punggung bawah, nyeri saat berdiri setelah duduk lama dan sebaliknya.
2. Terdapat sebagian besar pekerja kantor PLN UP3 Medan (96,4%) yang duduk dengan waktu lima sampai delapan jam perhari saat bekerja.
3. Terdapat hubungan signifikan antara lama duduk dengan terjadinya keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah) pada pekerja PLN UP3 Medan dengan nilai *p value* = 0,043. Hal ini terjadi karena durasi duduk yang cukup lama yang tidak diikuti dengan istirahat yang cukup dapat berdampak pada struktur tulang belakang.

5.2 Saran

1. Untuk pekerja PLN UP3 Medan dapat beristirahat setelah satu atau dua jam bekerja dan melakukan peregangan otot selama 5-10 menit, bekerja dengan posisi rileks, rutin melakukan aktifitas fisik berupa senam setiap minggu, serta tidur yang cukup di malam hari untuk mencegah terjadinya *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).
2. Untuk perusahaan PLN UP3 rutin mengadakan senam pagi sekali seminggu pada karyawan yang diharapkan dapat meningkatkan kualitas produktivitas karyawan kantor serta upaya meminimalisir risiko terjadinya keluhan *Low Back Pain* (Nyeri Punggung Bawah).
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lainnya seperti posisi duduk ataupun kedua variabel yaitu lama duduk dan posisi duduk dengan memilih sampel lain dengan jumlah yang lebih banyak.