

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan analisis keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada guru pada guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari 16 guru berusia 50 tahun ke atas di SMP N38 medan, 6 mengalami nyeri punggung belakang (LBP).
2. Penyebab keluhan nyeri punggung belakang (LBP) Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan adalah aktivitas monoton, kesalahan posisi duduk, aktivitas gerakan spontan kesalahan postur membawa beban, pengaruh gaya hidup dan memiliki riwayat struktural tulang.
3. Keluhan *Low Back Pain* (LBP) tidak mengganggu aktivitas Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 38 Medan.

5.2 Saran

Saran pada penelitian ini adalah:

1. Guru harus memastikan bahwa aktivitas duduk, berdiri, dan berjalan dilakukan secara teratur dan tidak tiba-tiba.
2. Melakukan kegiatan peregangan yang memberikan kesempatan singkat bagi diri mereka sendiri dan siswanya untuk menyegarkan dan meredakan ketegangan otot sebagai kegiatan *ice breaking*.

3. Penggunaan Teknologi dan Alat Multimedia pada saat mengajar di kelas sehingga dapat membantu meringankan ketegangan fisik.
4. Lebih memperhatikan gerakan untuk mengangkat beban seperti tas, laptop.
5. Sekolah sebaiknya melakukan sekali setiap minggu mengadakan senam pagi minimal 30 menit untuk melaksanakan olahraga



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN