

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disimpulkan dari hasil pembahasan pada penelitian dengan judul Pengaruh Perubahan Posisi Duduk Ergonomis Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah (*Low Back Pain*) pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Sumenep adalah sebagai berikut :

6.1 Kesimpulan

- 1) Sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Sumenep mengalami nyeri punggung bawah (*low back pain*) dengan kategori disabilitas sedang.
- 2) Setelah dilakukan perubahan posisi duduk ergonomis siswa yang mengalami nyeri punggung bawah (*low back pain*) mengalami penurunan derajat nyeri dengan kategori disabilitas ringan.
- 3) Ada pengaruh perubahan posisi duduk ergonomis terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah (*low back pain*).

6.2 Saran

- 1) Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain untuk lebih sempurna dalam bidang penelitian yang sama diharapkan pula jumlah responden dapat lebih banyak lagi dan waktu yang digunakan lebih panjang, agar hasil yang didapat semakin signifikan.

2) Bagi Pembaca

Diharapkan pembaca yang membaca penelitian ini bertambah pengetahuannya tentang perubahan posisi duduk ergonomis terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah (*low back pain*), sehingga bila terjadi nyeri punggung bawah bisa diatasi segera.

3) Bagi Responden

Karena nyeri punggung bawah bisa diatasi dengan tindakan non farmakologis yaitu dengan cara relaksasi yaitu posisi duduk yang tepat maka diharapkan mampu melakukan perubahan posisi duduk yang tepat dengan sendiri di sekolah maupun di rumah dalam menurunkan intensitas nyeri.

4) Bagi Tenaga Medis

Sebagai tenaga medis kita perlu mengadakan penyuluhan tentang metode-metode dalam mengatasi nyeri punggung bawah (*low back pain*) kepada siswa siswi dalam usia yang masih muda (seperti siswi-siswi SMP dan SMA) agar mereka dapat meningkatkan pengetahuan dalam mencegah mengatasi masalah-masalah nyeri punggung bawah (*low back pain*).

5) Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dijadikan referensi pendidikan kesehatan dan menjadi bahan evaluasi dalam penelitian selanjutnya.