

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uraian diatas yaitu faktor nyeri punggung pada perawat sangat mempengaruhi tingginya angka terjadinya Low Back Pain pada perawat yang bekerja di rumah sakit. posisi yang salah saat bekerja seperti berdiri, membungkuk, memindahkan pasien, menarik atau menjangkau benda. posisi yang salah namun dilakukan berulang ulang membuat angka resiko nyeri punggung semakin besar. Hal itu sangat bertolak belakang dengan Faktor individu mulai dari usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dan kebiasaan buruk merokok juga sebagai faktor tidak mempengaruhi LBP secara signifikan.

#### **1.2 Saran**

##### **1. Bagi Rumah Sakit**

Diharapkan rumah sakit memberi fasilitas kepada tenaga medis yakni olahraga minimal seminggu sekali contohnya berupa senam, selain memberikan fasilitas berupa senam rumah sakit sebaiknya memberikan pengetahuan kepada perawat tentang postur tubuh yang baik dan benar saat bekerja agar meminimalisir terjadinya low bak pain pada perawat.

##### **2. Bagi Perawat**

Hasil Literatur Review ini dapat dijadikan referensi kepada para tenaga medis khususnya perawat untuk lebih berhati hati saat melakukan pekerjaan agar mencegah resiko nyeri punggung

### 3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi yang dapat menambah pengetahuan mengenai kejadian dan faktor faktor penyebab LBP. Sehingga sebagai masyarakat yang memiliki pekerjaan yang beresiko dapat mengetahui dan mencegah berbagai faktor resiko yang dapat menimbulkan LBP.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai faktor faktor yang memepengaruhi low back pain pada perawat yang bekerja di rumah sakit.