

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti tentang “Hubungan Lama Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia”, maka peneliti dapat menarik beberapa simpulan sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan analisis univariat dapat diketahui karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia memiliki lama duduk dengan kategori tidak baik sebesar 72%.
- 2) Dapat diketahui bahwa karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia yang memiliki keluhan nyeri punggung bawah dengan kategori keluhan berat sebesar 76%.
- 3) Berdasarkan analisis statistic Uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara lama duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah pada karyawan *Call Center* McDonald’s Indonesia, dengan *p-value* sebesar 0,023 (*p-value* <0,5).

5.2.Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden khususnya karyawan *call center* McDonald’s Indonesia melakukan aktivitas fisik/olahraga jangan terlalu jarang melakukan setidaknya melakukan 1-3 kali dalam seminggu, dan jika pekerja sudah duduk dalam waktu yang lama, diistirahatkan sejenak sekitar 3-5 menit yang bisa

dilakukan dengan peregangan otot (*stretching*) kemudian dilanjutkan kembali pekerjaannya.

2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan gambaran bagi mahasiswa dan jika melakukan penelitian ini, berikan lebih luas lagi terkait pengetahuannya mengenai keluhan nyeri punggung bawah karena banyak sekali faktor yang menyebabkan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah yang bisa dijadikan sebagai variabel.

3. Bagi Masyarakat

Bagi penderita nyeri punggung bawah yang diakibatkan karena durasi duduk yang lama diharapkan dapat melakukan penanganan nyeri punggung bawah dengan melakukan peregangan otot (*stretching*).

