

BAB V

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan ada hubungan yang signifikan antara lama duduk dan kejadian NPB pada pegawai bank, dengan rincian:

1. Prevalensi pegawai bank yang mengalami NPB miogenik adalah 67,9%, sedangkan yang tidak mengalami NPB miogenik pada penelitian ini adalah 32,1%.
2. *Odds ratio* sebesar 3,049 dan 95% *confidence interval* :2,010-4,625 yang berarti pegawai bank yang duduk lama memiliki risiko sebesar 3,049 kali lebih tinggi mengalami NPB miogenik dengan signifikansinya $p = 0,001$.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian “Hubungan Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah Miogenik”, maka peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu:

- a. Klinisi dan penyuluh kesehatan perlu melakukan edukasi kepada para pegawai tentang risiko duduk terlalu lama dalam upaya preventif NPB miogenik.
- b. Perlu dilakukan peneltian lanjut mengenai posisi saat duduk dan faktor psikososial pada NPB miogenik.
- c. Perlu dilakukan penelitian faktor-faktor lain penyebab NPB.

