

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Ada pengaruh *back exercise* yang signifikan terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta dengan nilai *Signifikansi* = 0,000 (*Sig* < 0,05).
2. Karakteristik responden dilihat dari usia pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata 48,6% usia responden pada kategori lansia awal yaitu 46-59 tahun sebanyak 36 orang sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata 66,2% usia responden pada kategori lansia akhir yaitu 56-65 tahun sebanyak 49 orang. Dilihat dari lama bekerja baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, 57% responden pada kelompok perlakuan memiliki waktu lama bekerja 25-35 tahun dan pada 70,3% responden pada kelompok kontrol memiliki waktu lama bekerja 25-35 tahun. Dilihat dari pengukuran IMT baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hasil IMT adalah normal dengan rentang nilai IMT 18,5-22,9 kg/m². Dilihat dari pengukuran tekanan darah baik pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hasil tekanan darah adalah normal dengan rentang nilai sistole 120-129 mmHg dan diastole 80-84 mmHg.

3. Nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo sebelum dilakukan intervensi *back exercise* yaitu 70,3 % responden mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori sedang. Setelah dilakukan intervensi *back exercise* nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo yaitu 54,1% responden mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori rendah
4. Nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo pada sebelum penggunaan minyak gosok dan koyo yaitu 59,5% responden mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori rendah. Setelah penggunaan minyak gosok dan koyo nyeri punggung bawah pada buruh gendong di Pasar Beringharjo yaitu 56,8% responden mengalami nyeri punggung bawah dalam kategori rendah
5. Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan yang diberikan intervensi *back exercise* dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *back exercise* dengan hasil nilai *Signifikansi* (2-tailed) adalah 0,000.

B. Saran

1. Bagi Pekerja Buruh Gendong

Diharapkan latihan *back exercise* dan penggunaan minyak gosok dan koyo dapat menjadi salah satu teknik non-farmakologi/terapi alternatif yang digunakan buruh gendong untuk mengatasi nyeri punggung bawah yang timbul karena kedua teknik tersebut memiliki efek yang dapat menurunkan nyeri punggung bawah namun latihan *back*

exercise sendiri memiliki efek yang lebih banyak dalam jangka panjang untuk menurunkan nyeri punggung bawah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan *back exercise* dengan penambahan frekuensi pertemuan yang lebih banyak untuk membandingkan apakah dengan melakukan *back exercise* lebih dari 9 kali pertemuan dapat lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah.

3. Bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi rujukan tambahan ilmu pengetahuan sebagai salah satu teknik non farmakologis dalam penanganan nyeri punggung bawah yang dapat diterapkan di lingkungan institusi

4. Bagi Yayasan Anisa Swasti

Diharapkan kegiatan *back exercise* dapat dilanjutkan oleh Yayasan Anisa Swasti dengan membuat suatu bentuk kegiatan latihan *back exercise* guna melatih otot punggung bawah buruh gendong sehingga dapat mengurangi nyeri punggung bawah. Latihan dapat dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dengan enam gerakan *back exercise* secara rutin. Kegiatan tersebut dapat dilakukan secara tatap muka ataupun jika tidak memungkinkan dapat menggunakan *video* atau melalui media online seperti *youtube* mengingat beberapa tahun terakhir ini Indonesia dan penjuru dunia sedang dihadapkan oleh pandemi covid-19

yang tidak kunjung selesai dengan berbagai aturan yang telah dilakukan seperti menjaga jarak, menjauhi kerumunan dan mengurangi mobilitas.