

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian yang telah dilakukan penulis tentang “Hubungan posisi dan lama duduk dengan risiko nyeri punggung bawah pada pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu”. Maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar posisi duduk pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu mengalami risiko yang tinggi.
2. Sebagian besar pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu mengalami lama duduk yang panjang.
3. Sebagian besar pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu mengalami keluhan nyeri punggung bawah yang tinggi.
4. Terdapat hubungan antara posisi duduk dengan risiko nyeri punggung bawah pada pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu.
5. Terdapat hubungan antara lama duduk dengan risiko nyeri punggung bawah pada pegawai Bank Syariah Indonesia Cabang Kota Palu.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Widya Nusantara)

Bagi Instansi Pendidikan diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Widya Nusantara di perpustakaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang posisi dan lama duduk dengan nyeri punggung bawah.

2. Bagi Masyarakat

Disarankan agar masyarakat kiranya dapat menambah referensi dan menambah wawasan tentang hubungan posisi dan lama duduk dengan risiko nyeri punggung bawah.

### 3. Bagi Instansi Tempat Penelitian

Saran bagi pihak instansi dalam penelitian ini diharapkan melakukan sosialisasi secara berkala kepada para pegawai mengenai posisi dan lama duduk yang tepat agar para pegawai merasa nyaman saat bekerja dalam waktu lama dan mengurangi risiko nyeri punggung bawah.