

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan penulis mengenai “Hubungan Lama Kerja Perawat Terhadap Kejadian *Low Back Pain* Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023”. Dapat disimpulkan bahwa:

1. Lama kerja perawat di ruang bedah menyatakan jam kerja lama sebanyak 33 (78.6%) responden, dan jam kerja sebentar sebanyak 9 (21.4%). Perawat bisa dikatakan lama kerja dalam seminggu dilihat berapa jam dia berkerja dalam seminggu, Di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek sendiri perawat biasanya kerja dengan 3 shift yaitu pagi dari pukul 08.00-14.00 WIB, siang dari pukul 14.00-21.00 WIB dan malam dari pukul 21.00-08.00 WIB. Seorang perawat biasanya dalam 1 minggu mendapatkan setidaknya 1-2 hari shift malam, sehingga apabila dihitung dalam seminggu perawat bisa bekerja 45-48 jam dalam seminggu.
2. Tingkat *low back pain* pada perawat di ruang bedah menyatakan responden dengan *low back pain* berat sebanyak 22 (52.4%) responden, dan responden dengan *low back pain* ringan sebanyak 20 (47.6%) responden. Posisi janggal dapat menyebabkan kondisi dimana transfer tenaga dari otot ke jaringan rangka tidak efisien sehingga mudah menimbulkan kelelahan. Termasuk ke dalam posisi janggal adalah pengulangan atau waktu lama dalam posisi menunduk, berputar, memiringkan badan, berlutut, jongkok, memegang dalam posisi statis dan menjepit dengan tangan. Posisi ini melibatkan beberapa area tubuh seperti bahu, punggung dan lutut karena daerah inilah yang paling sering mengalami cedera, Tindakan yang biasanya dilakukan oleh perawat untuk melakukan asuhan keperawatan seperti duduk terlalu lama, nunduk terlalu lama, mendorong atau mengangkat beban berat. Hal itulah yang mempengaruhi perawat mengalami *low back pain*.

3. Hasil uji statistik diperoleh nilai *Exact Test* = 0,062 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara lama kerja perawat terhadap *low back pain*.

B. Saran

1. Bagi RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan rumah sakit untuk dapat menyediakan sarana dan prasana bagi perawat untuk bisa beristirahat, menambah jumlah perawat agar perawat tidak memperpanjang waktu shift nya atau bahkan double shift, dan mengurangi beban kerja juga mengatur jadwal kerja perawat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi, sumber informasi dan menjadi bahan edukasi pengetahuan yang cukup terhadap *low back pain* pada perawat. Terutama di mata kuliah K3 (Kesehatan Keselamatan Kerja) bisa ditekankan lagi faktor yang mempengaruhinya, dan di mata kuliah KDM (Kebutuhan Dasar Manusia) bisa ditekankan cara-cara mengatasi *low back pain* akibat lama kerja.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat yang bertugas di Ruang Bedah RSUD Dr. H. Abdul Moeloek, diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi informasi serta pengingat para perawat untuk tetap menjaga dan mengatur jam istirahat agar tidak terkena *low back pain*.

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya lebih komperhensif lagi mengenai variabel yang akan diteliti selain dari penelitian ini yaitu mengenai Hubungan Lama Kerja Perawat Terhadap *Low Back Pain*.