

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang di peroleh dan pengolahan data yang di lakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang, Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, Sebagian besar mengalami nyeri punggung bawah yang sedang dengan jumlah 20 responden (67%), dan hampir setengahnya mengalami nyeri punggung bawah yang ringan sejumlah 10 responden (33%), dan tidak satu pun yang mengalami nyeri punggung bawah yang berat berjumlah 0 responden (0%). Beberapa kemungkinan penyebab nyeri punggung bawah adalah factor usia, jenis kelamin, pekerjaan, lama bekerja dan IMT

#### 5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian terhadap Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Di Desa Bokor Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang, Maka peneliti menyarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian dapat di tambahkan kedalam kepustakaan sebagai hasil kajian tentang nyeri punggung bawah pada

lansia dan dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian dan kajian ilmiah mahasiswa.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

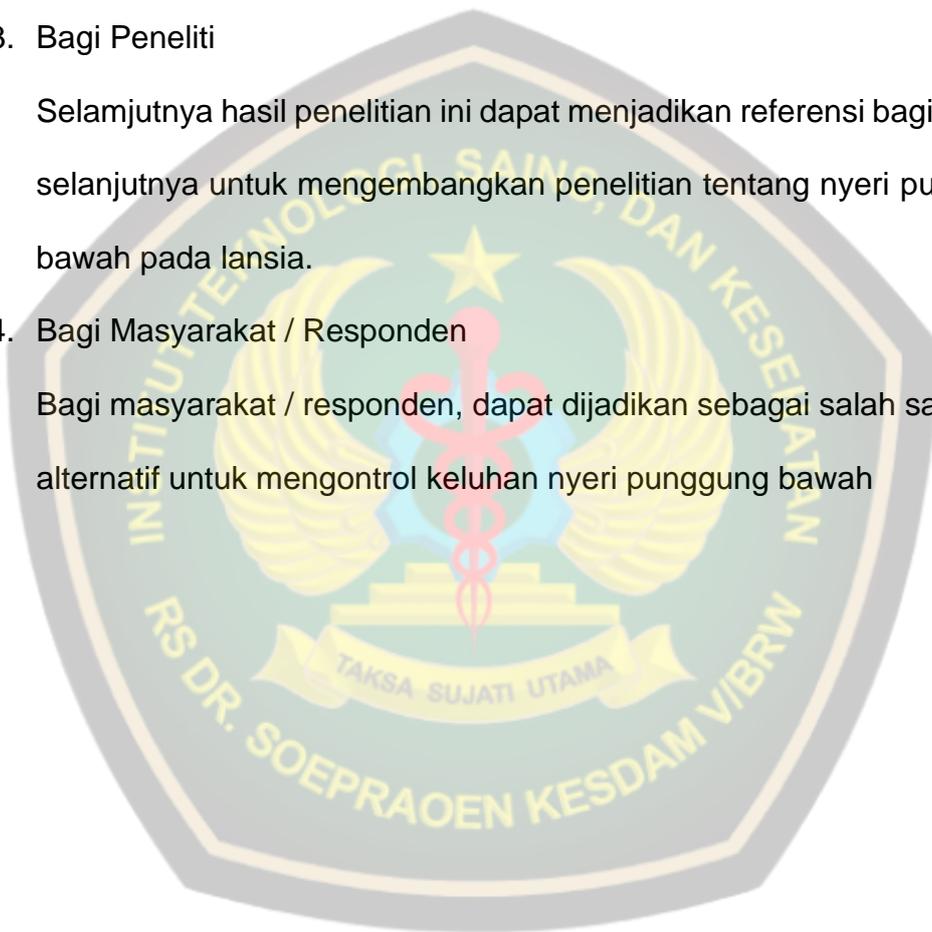
Penelitian ini diharapkan menjadi dasar pertimbangan khususnya bagi keperawatan gerontik dalam memenuhi kebutuhan dasar khususnya system muskuloskeletal.

3. Bagi Peneliti

Selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian tentang nyeri punggung bawah pada lansia.

4. Bagi Masyarakat / Responden

Bagi masyarakat / responden, dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengontrol keluhan nyeri punggung bawah



## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, S. (2013) Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- Andini, F. 2015. Risk Factors Of *Low Back Pain In Workers*. *J Majority*. Volume 4, 12-19.
- Arifa, J. (2017). Analisis sikap kerja duduk dan faktor individu dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja di kantor rektorat universitas jember. In *Karya Tulis Ilmiah. Program Studi DIII Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara. Medan*. <http://repository.unimus.ac.id/411/>
- Arumsari Amalia., Trianggoro B., dan YL Aryoko Widodo S. 2016. Hubungan Tingkat Stess Seseorang Dengan Perubahan Intensitas Nyeri Punggung Bawah (NBP) Di RSUP. DR. Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 5(4) 347-358.
- Arwinno, L. D. (2018). Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Penjahit Garmen. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 2(3), 406–416.
- Ahmad. 2012. Kenyamanan dan Produktivitas Kerja Pemakaian Rancangan Kursi Ergonomis untuk Penjahit. *INASEA*, 5(1): 10-29.
- Chenny. 2012 Tanda dan Gejala Nyeri Punggung Bawah. Universitas Hasan-uddin: Makassar.
- Fajriani, A. (2019). *Faktor yang berhubungan dengan keluhan low back pain pada operator alat berat pt wijaya karya beton kota makassar*. 65.
- Hoy, D., ZMarch, L., Brooks, P., Blyth, F., Woolf, A., Bain, C., Leonel 2014. The global burden of low back pain: estimates from the global burden of disease 2010 study. *Ann Rheum Dis*, 73:968-74
- Judha. Dkk. (2012). Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika Balaska
- Kholifah, S. N. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
- Kurniawidjaja, M., & Ramdhan, D. H. (2019). *Buku Ajar Penyakit Akibat Kerja dan Surveilans* (pp. 273–274).
- Maizura, F. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Npb) Pada Pekerja Di PT. Bakrie Metal Industries Tahun 2015 . UIN Syarif Hidayatullah. In *Skripsi* (Vol. 49, Issues 23–6).

- Patrianingrum, M., Oktaliansah, E. & Surahman, E. 2015. Prevalensi dan Faktor Risiko Nyeri Punggung Bawah di Lingkungan Kerja Anestesiolog Rumah Sakit Dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Anastesi Perioperatif*, 3(1): 47-56.
- Prasetyo, S. N (2010). Konsep & Proses Keperawatan Nyeri. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Priasmoro, D. P. (2017). Konsep dan Penerapan Promosi Kesehatan Pada Berbagai Tatanan Bagi Mahasiswa Diploma D-III Keperawatan
- Priasmoro, D. P. (2019). Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang Dalam Menghadapi Program Pengenalan Kehidupan Kampus Antara Keluarga TNI/POLRI Dengan Bukan TNI/POLRI. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 16-21.
- Priasmoro, D. P., Fatma, E. D., & Puspita, V. (2022). Dukungan Mental Dan Psikososial pada Remaja dengan Orang Tua Broken Home. *KOLABORASI JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 2(3), 270-274.
- Purnamasari Hendy ., Untung Gurnaso., dan Lantip Rujito. 2010 Overweight Sebagai Faktor Resiko *Low Back Pain* Pada Pasien Poli Syaraf Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerta. *Jurnal Mandala Of Health*: 26-31.
- Saraha, rosida hi. (2021). *solusi low back pain pada kehamilan dengan terapi akupuntur aurikular* (ke 1). inteligensia media.
- Santosa, A., I Putu E.W. & Purwata, T.E. 2016. Korelasi Lama Duduk dengan Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Hotel The Grand Santhi Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 5(10): 1-5.
- Şimşek, Ş., Yağcı, N., & Şenol, H. (2017). Prevalence of and risk factors for low back pain among healthcare workers in Denizli. *Agri*, 29(2), 71–78.
- Suma'mur dan Soedirman 2014 Kesehatan Kerja dalam Perspektif Hiperkes & Keselamatan Kerja. Magelang: Erlangga
- Supriasa. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Tanderi, A.T., Ajo K., Hendrianingtyas, M. 2017. Hubungan Kemampuan Fungsional dan Derajat Nyeri pada Pasien *Low Back Pain* Mekanik di Instalasi Rehabilitasi Medik RSUO Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(1): 63-72.
- T. A. Sinaga., F. A. Makkiyyah. 2021. Faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bawah pada usia dewasa madya di jakarta dan sekitarnya tahun 2020. Seminar nasional riset kedokteran (SENSORIK II) 2021

Tarwaka. 2015. Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas. Surakarta: UNIBA Press.

Wong, A.Y., Karppinen, J. & Samartzis, D. 2017, 'Low back pain in older adults: risk factors, management options and future directions *Scoliosis Spinal Disorders*, Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28435906/>

Zaman, M. K. (2014). Hubungan Beberapa Faktor dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Karyawan Kantor. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 163–167. <https://doi.org/10.25311/jkk.vol2.iss4.66>

