

BAB VIII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- 1) Dari beberapa variabel yang dianalisis hanya 2 variabel yang memiliki hubungan yang signifikan terhadap keluhan subjektif *hernia nucleus pulposus*. Yaitu, riwayat penyakit terdahulu atau riwayat gangguan tulang belakang dan mengangkat beban berat;
- 2) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel umur, jenis kelamin, status merokok, postur kerja, jam kerja, shift kerja, lama kerja, hubungan sesama rekan kerja, serta tingkat pencahayaan; pajanan kebisingan; pajanan bahan kimia terhadap keluhan subjektif *hernia nucleus pulposus*;
- 3) Berdasarkan hasil analisis, keluhan subjektif untuk terjadinya pajanan *hernia nucleus pulposus* di Rumah Sakit Dr. H. Abdul Moeloek sudah tinggi. Hal ini berdasarkan hasil analisis dan observasi yang didapat pada penelitian ini yaitu setengah dari jumlah sampel sebanyak 30 perawat (50 %) mengeluh nyeri pada tulang belakang.

B. Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *hernia nucleus pulposus* yang lebih mendalam untuk mengkaji faktor – faktor yang paling dominan yang dapat menyebabkan *hernia nucleus pulposus*.
- 2) Dalam mengangkat beban yang berat sangat disarankan untuk menggunakan alat bantu untuk mengurangi keluhan subjektif *hernia nucleus pulposus*. Seperti tempat tidur yang dapat diset sesuai dengan kebutuhan dan juga dalam mengangkat pasien disarankan perawat dibantu oleh rekan kerjanya.
- 3) Kepada pihak rumah sakit disarankan untuk meningkatkan penerapan keselamatan dan kesehatan kerja sebagai upaya dalam pencegahan *hernia nucleus pulposus* sebagai penyakit akibat kerja dan membentuk Balai Kesehatan khusus kesehatan kerja bagi pekerja di rumah sakit terutama perawat. Yang fungsinya meliputi penyuluhan pentingnya

cara mengangkat beban kerja yang benar dan peningkatan kesadaran akan bahaya risiko ergonomi (postur janggal dan penyakit yang disebabkan oleh risiko ergonomi).

