

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas memiliki keluhan tendinopati gluteal.
2. Karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas paling banyak berada pada usia dewasa muda, jenis kelamin perempuan, kebiasaan olahraga tidak rutin.
3. IMT berisiko (*overweight – obese*) dan IMT tidak berisiko (*underweight – normal*) karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas adalah setara.
4. Karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas kebanyakan lama duduknya melebihi 4 jam.
5. Karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas sikap duduknya berisiko.
6. Terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap keluhan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
7. Tidak terdapat hubungan antara faktor usia, jenis kelamin dan IMT terhadap keluhan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.
8. Terdapat hubungan antara lama duduk terhadap keluhan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit

Universitas Andalas.

9. Terdapat hubungan antara sikap duduk terhadap keluhan tendinopati gluteal pada karyawan *back office* Rumah Sakit Universitas Andalas.

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan penelitian dengan analisis multivariat untuk meneliti pengaruh masing-masing faktor risiko terhadap faktor risiko lainnya dengan keluhan tendinopati gluteal.
2. Peneliti menyarankan penelitian membahas tentang manfaat olahraga dalam kesehatan pekerjaan dan cara melakukan olahraga yang benar sesuai kebutuhan seseorang individu supaya penyakit akibat pekerjaan teratasi dengan pencegahan awal.
3. Karyawan diharapkan dapat menerapkan prinsip-prinsip ergonomis dalam bekerja seperti mengatur waktu dalam bekerja dan posisi yang nyaman untuk bekerja serta menjaga kesehatan diri supaya mengurangi risiko keluhan tendinopati gluteal akibat pekerjaan.

