

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 42 responden pada perawat lansia Indonesia yang bekerja di Kota Miki Jepang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil penelitian mengenai karakteristik responden menunjukkan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 responden (83.3%). Berdasarkan usia, sebagian besar berada pada kategori dewasa awal dengan rentang usia 26-30 tahun sebanyak 31 responden (73.8%). Dari segi pendidikan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan Diploma sebanyak 22 responden (52.4%). Sementara itu, berdasarkan pengalaman kerja sebagian besar memiliki pengalaman kerja lebih dari 4 tahun sebanyak 16 responden (38.1%).
2. Beban kerja yang dialami oleh responden, sebagian besar memiliki beban kerja berat yaitu sebanyak 19 responden (45,2%). Hal ini menunjukkan mayoritas responden menghadapi tuntutan kerja yang tinggi, baik dari aspek fisik maupun mental.
3. Kejadian *low back pain* menunjukkan sebagian responden dengan *low back pain* kategori ringan sebanyak 22 responden (52,4%). Hal ini menunjukkan bahwa keluhan LBP memang menjadi masalah yang dialami responden, namun mayoritas masih berada pada tingkat yang dapat ditoleransi, tetapi tetap memerlukan perhatian dan upaya pencegahan agar tidak berkembang menjadi lebih berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kejadian *low back pain* pada perawat lansia Indonesia di Kota Miki Jepang dengan hasil uji statistik *Rank Spearman* diperoleh  $p$  value = 0.000 ( $p$  value  $\leq$  0.05) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dan nilai rho = 0.562 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan sedang, arah hubungan positif dan hubungan searah.

## **A. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Institusi Kesehatan di Jepang (khususnya di Kota Miki)**

Diharapkan pihak institusi dapat memperhatikan pengelolaan beban kerja perawat lansia, khususnya perawat lansia Indonesia, dengan cara menyesuaikan tugas dan tanggung jawab dengan kemampuan fisik, psikologis, serta waktu kerja yang tersedia. Selain itu, institusi juga disarankan menyediakan pelatihan ergonomi kerja serta fasilitas alat bantu untuk mengurangi risiko terjadinya *low back pain*.

### **2. Bagi Perawat Lansia Indonesia**

Perawat lansia diharapkan lebih memperhatikan postur tubuh saat bekerja, serta melakukan peregangan otot secara berkala guna mengurangi kelelahan otot dan mencegah terjadinya gangguan musculoskeletal. Pengetahuan tentang ergonomi dan cara kerja yang aman juga perlu ditingkatkan guna menjaga kesehatan fisik jangka panjang.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan dengan metode pengumpulan data secara langsung (tatap muka) sehingga dapat melakukan observasi secara langsung agar data yang diperoleh lebih valid. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain yang memicu terjadinya LBP seperti faktor psikologis, penggunaan alat bantu dalam bekerja, IMT, ergonomik, masa kerja, kebiasaan merokok, dan faktor-faktor lainnya untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

### **4. Bagi Pemerintah atau Lembaga Pengawas Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri (seperti BP2MI)**

Disarankan untuk terus melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap kondisi kerja tenaga kesehatan Indonesia di luar negeri, serta memastikan bahwa hak-hak dan keselamatan kerja mereka terpenuhi, termasuk dalam hal beban kerja dan kesehatan kerja.

