

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat asosiasi proporsi yang signifikan antara aktivitas fisik ringan dengan kejadian nyeri punggung bawah.

B. Saran

Setelah dilakukannya penelitian ini, peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penyuluhan kepada dokter gigi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik secara efektif sebagai tindakan preventif untuk mencegah terjadinya nyeri punggung bawah.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan skala yang lebih besar dan penelitian tentang faktor predisposisi lain yang dapat mempengaruhi kejadian nyeri punggung bawah.