

1. Perlunya pekerja kuli gendong untuk memeriksakan nyeri tulang belakang mereka ke dokter untuk mencegah kemungkinan yang lebih buruk dari nyeri tulang belakang yang perlu mendapat tindakan operasi.
2. Para juragan harus lebih memperhatikan keehatan para pekerja kuli mereka sehingga akan bisa membantu kesulitan biaya untuk berobat ke dokter.
3. Pihak tenaga keehatan juga sebaiknya memberikan penyuluhan kepada kuli gendong pasar pada umumnya dan kuli gendong Pasar Buah Gamping khususnya segala hal tentang nyeri tulang belakang.

### 5.3. Kelemahan Penelitian

1. Banyak faktor yang menyebabkan *low back pain*, tetapi tidak ikut diteleti, misalnya lama kerja, status gizi, cara mengangkat beban, dan lain-lain.
2. Kategori responden kurang spesifik ( ciri-ciri khusus ).

## DAFTAR PUSTAKA

- Avitzur O, 2004, *Journal Scan Pain Management*, <http://www.google.com>, Vol. 5.
- Frost H, 2002, *Physiotherapy Compared with Advice for Low Back Pain*, <http://www.alltheweb.com>.
- Harsono, 2000, *Nyeri Punggung Bawah*, Kapita Selekt Neurologi, Gadjah Mada University Press, Yogyakarta, hal : 265.
- Lamsudin R, 2001, *Manajemen Nyeri Pinggang Bawah ( Nyeri Boyok ) Berdasarkan Evidence – Based Health Care*, B. Neurosains vol 3, No. 1: 1-14.
- Lumbantobing SM, 2001, *Neurogeriarty*, Penerbit Buku FK UI, Jakarta, hal : 39.
- Masnab I, 1978, *Backache*, Baltimore : The Williams and Wilkinsco, hal : 16- 8.
- Sidharta P, 1979, *Neurologi Klinis dalam Praktek Umum*, Jakarta, hal : 203-09.
- Sidharta P, 1985, *Neurologi Klinis dalam Praktek Umum*, PT Dian Rakyat Jakarta hal : 202-35.
- Sinaki M, 1996, *Low Back Pain and Disorders of the Lumbal Spine*, in Braddon RC, (ed), *Physical Medicine and Rehabilitation*, Philadelphia, W. B. Saunders Company, hal : 303.