

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik mengenai hubungan postur kerja dan faktor individu dengan keluhan subyektif nyeri punggung bawah pada pekerja bagian pemuatan PPI PT Semen Padang Tahun 2016, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh pekerja (66,0%) bagian pemuatan PPI PT Semen Padang mengalami keluhan LBP.
2. Sebagian besar pekerja (79,2%) bagian pemuatan PPI PT Semen Padang melakukan pekerjaan dengan postur berisiko tinggi atau tidak ergonomi.
3. Sebagian besar pekerja (71,7%) bagian pemuatan PPI PT Semen Padang memiliki umur yang berisiko mengalami keluhan LBP.
4. Hampir seluruh pekerja (90,6%) bagian pemuatan PT Semen Padang tergolong pada masa kerja lama yaitu lebih dari 5 tahun.
5. Lebih dari separuh pekerja (54,7%) bagian pemuatan PT Semen Padang memiliki kebiasaan olahraga yang berisiko.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan LBP pada pekerja bagian pemuatan PPI PT Semen Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan keluhan LBP pada pekerja bagian pemuatan PPI PT Semen Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan LBP pada pekerja bagian pemuatan PPI PT Semen Padang.

9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan keluhan LBP pada pekerja bagian pemuatan PPI PT Semen Padang.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Perusahaan

- a. Melakukan upaya keselamatan dan kesehatan kerja dengan cara melakukan penyuluhan seperti memasang poster-poster mengenai posisi kerja yang ergonomis, pelatihan mengenai tata cara kerja ergonomis, dan dapat memberikan informasi mengenai risiko keluhan LBP bagi kesehatan pekerja.
- b. Perusahaan dapat membuat SOP yang dapat digunakan oleh pekerja untuk menciptakan sistem kerja yang aman, nyaman, dan tetap sehat bagi pekerja saat bekerja.
- c. Perusahaan diharapkan dapat menambahkan suatu alat atau mesin yang ergonomis

### 2. Bagi Pekerja

- a. Pekerja diharapkan agar memperbanyak kegiatan olahraga untuk pencegahan, melakukan istirahat dan untuk peregangan otot apabila merasakan keluhan-keluhan selama bekerja.
- b. Pekerja sebaiknya memperbaiki sikap kerjanya saat bekerja agar terhindar dari 5 (lima) keluhan yang dominan diantaranya nyeri punggung bawah yang dirasakan saat bekerja, nyeri punggung bagian bawah tidak sembuh dengan sendirinya, kaku pada punggung bagian

bawah, nyeri punggung bawah dirasakan saat berdiri, dan nyeri tertusuk-tusuk pada punggung bagian bawah serta disarankan agar pekerja segera memperbaiki postur kerjanya jika postur kerja tersebut dirasa dapat menimbulkan keluhan otot.

### 3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan LBP yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti variabel faktor individu lainnya, faktor risiko ergonomi lainnya, faktor lingkungan, dan faktor psikososial serta melengkapi keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.
- b. Dapat menggunakan metode lainnya seperti metode RULA, REBA, BRIEF atau NBM untuk mengukur risiko ergonomi bagian tubuh yang diakibatkan oleh pekerjaan.

