

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai faktor yang berhubungan dengan keluhan *low back pain* (usia, jenis kelamin, posisi duduk dan durasi kerja) pada penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar tahun 2023 diketahui:

1. Sebanyak 50% penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar pada tahun 2023 mengalami keluhan *low back pain* berat.
2. Sebanyak 85,7% penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar pada tahun 2023 memiliki usia dengan kategori berisiko.
3. Sebanyak 52,9% penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar pada tahun 2023 berjenis kelamin laki-laki.
4. Sebanyak 75,7% penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar pada tahun 2023 memiliki posisi duduk berisiko sedang.
5. Sebanyak 72,9% penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar pada tahun 2023 memiliki durasi kerja dengan kategori berisiko.
6. Tidak terdapat hubungan signifikan antara usia dengan keluhan *low back pain* pada penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar tahun 2023.
7. Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan keluhan *low back pain* pada penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar tahun 2023.
8. Tidak terdapat hubungan signifikan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar tahun 2023.

9. Terdapat hubungan signifikan antara durasi kerja dengan keluhan *low back pain* pada penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar tahun 2023.

1.2 Saran

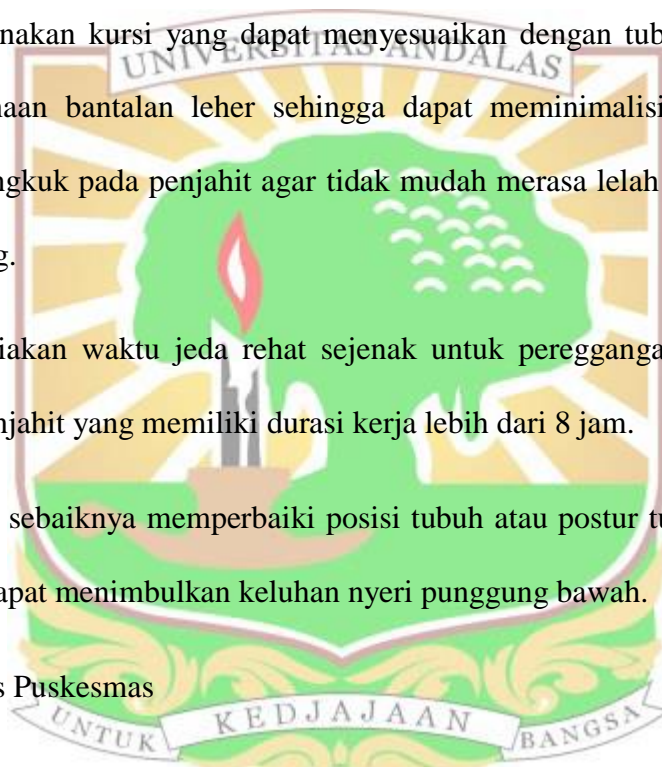
Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Penjahit

- a. Menggunakan kursi yang dapat menyesuaikan dengan tubuh para pekerja serta penggunaan bantalan leher sehingga dapat meminimalisir posisi duduk yang membungkuk pada penjahit agar tidak mudah merasa lelah dan kaku pada tulang belakang.
- b. Menyediakan waktu jeda rehat sejenak untuk peregangan otot disela bekerja pada penjahit yang memiliki durasi kerja lebih dari 8 jam.
- c. Penjahit sebaiknya memperbaiki posisi tubuh atau postur tubuh saat bekerja jika dirasa dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah.

2. Bagi Petugas Puskesmas

- a. Diharapkan bagi petugas puskesmas untuk memerhatikan kesehatan para penjahit dengan membentuk pos ukk dan melakukan penyuluhan atau pembinaan mengenai pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja bagi penjahit di Pasar Tingkat Batusangkar.



3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan keluhan *low back pain* yang tidak diteliti pada penelitian ini agar dapat melengkapi keterbatasan penelitian ini.
- b. Dapat menggunakan metode lain untuk mengukur faktor risiko posisi tubuh yang diakibatkan oleh pekerja seperti REBA, OWAS dan lain sebagainya. Setiap metode memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing, misalnya dengan menggunakan metode REBA yang dapat mengukur postur tubuh secara keseluruhan.

