

6 BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan hasil analisis statistik terkait faktor-faktor keluhan *low back pain* pada mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang Tahun 2025, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebanyak 27,5% mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang mengalami keluhan *low back pain*.
2. Sebanyak 64,7% mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang memiliki masa kerja kurang dari 4 tahun.
3. Sebanyak 96,1% mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang bekerja lebih dari 7 jam per hari.
4. Sebanyak 29,4% mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang memiliki beban kerja tinggi.
5. Sebanyak 70,6% mekanik *service* motor honda PT Hayati Pramata Mandiri Kota Padang memiliki postur kerja yang tidak ergonomis.
6. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *low back pain* pada mekanik *service* motor honda di PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara lama kerja dengan keluhan *low back pain* pada mekanik *service* motor honda di PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang.
8. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan keluhan *low back pain* pada mekanik *service* motor honda di PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang.
9. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *low back pain* pada mekanik *service* motor honda di PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang

1. Diharapkan bagi perusahaan untuk melakukan evaluasi beban kerja fisik secara berkala, minimal satu kali dalam setahun, guna mengidentifikasi dan mengendalikan potensi risiko *Low Back Pain* (LBP) pada mekanik sesuai prinsip ergonomi dan ketentuan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3).
2. Diharapkan bagi perusahaan untuk menyelenggarakan pelatihan ergonomi secara rutin yang menekankan teknik kerja yang benar dan posisi tubuh yang aman saat memperbaiki kendaraan, sehingga mekanik memiliki keterampilan pencegahan gangguan muskuloskeletal.
3. Diharapkan bagi perusahaan untuk menyediakan fasilitas kerja yang ergonomis seperti meja dengan tinggi yang sesuai, kursi bersandaran punggung, serta alat bantu kerja yang mendukung postur tubuh yang baik sangat penting untuk mencegah tekanan berlebih pada punggung bawah.
4. Diharapkan bagi perusahaan menetapkan jadwal istirahat yang cukup di sela-sela pekerjaan intensif untuk memberi waktu pemulihan otot punggung dan mengurangi risiko cedera.
5. Diharapkan bagi perusahaan melakukan pemeriksaan kesehatan berkala, khususnya pemeriksaan muskuloskeletal, sehingga keluhan LBP dapat terdeteksi sejak dini dan ditangani sebelum menjadi kronis.

6.2.2 Bagi Mekanik *Service* PT Hayati Pratama Mandiri Kota Padang

1. Diharapkan mekanik lebih memperhatikan postur tubuh saat bekerja dengan menjaga punggung tetap tegak, menghindari posisi membungkuk atau jongkok terlalu lama, serta melakukan peregangan ringan setiap 1–2 jam kerja untuk mengurangi ketegangan otot punggung.

2. Diharapkan mekanik mengatur beban kerja secara bijak, menggunakan alat bantu angkat bila tersedia, serta meminta bantuan rekan kerja untuk memindahkan beban berat guna mencegah cedera punggung.
3. Diharapkan mekanik menjaga kebugaran tubuh dengan olahraga ringan minimal tiga kali seminggu, memenuhi waktu istirahat yang cukup setiap hari, dan mengonsumsi makanan bergizi untuk memperkuat otot serta tulang belakang.
4. Diharapkan mekanik secara proaktif melaporkan apabila mulai merasakan gejala nyeri punggung kepada atasan atau pihak kesehatan perusahaan agar mendapatkan penanganan dini sebelum kondisi menjadi lebih parah.
5. Diharapkan mekanik menggunakan alat pelindung diri (APD) yang sesuai, seperti sabuk penyangga punggung bila diperlukan, untuk mengurangi risiko cedera saat mengangkat atau memindahkan beban berat.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap keluhan *Low Back Pain*, seperti indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan olahraga, riwayat cedera punggung, dan jenis aktivitas di luar pekerjaan. Selain itu, disarankan agar penelitian mendatang melakukan pemeriksaan fisik secara lebih spesifik terkait LBP dengan melibatkan tenaga medis, seperti dokter atau fisioterapis, agar memperoleh hasil yang lebih akurat dan komprehensif.