

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman Tahun 2026, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara mengalami keluhan *low back pain* kategori ringan (78,9%), sedangkan 21,1% mengalami keluhan *low back pain* kategori sedang–berat.
2. Mayoritas pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara berada pada kelompok usia berisiko (≥ 35 tahun), yaitu sebesar 82,1%.
3. Sebagian besar pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara memiliki IMT berisiko, yaitu sebesar 74,7%.
4. Lebih dari separuh pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara memiliki masa kerja baru ($\leq 21,58$ tahun), yaitu sebesar 51,6%.
5. Lebih dari separuh pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara memiliki durasi kerja tidak berisiko (≤ 40 jam/minggu), yaitu sebesar 51,6%.
6. Sebagian besar pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara memiliki posisi kerja berisiko tinggi berdasarkan metode REBA, yaitu sebesar 67,4%.
7. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara ($p\text{-value} = 0,111$).
8. Tidak terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara ($p\text{-value} = 1,000$).
9. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara ($p\text{-value} = 0,015$).

10. Tidak terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara ($p\text{-value} = 0,551$).
11. Terdapat hubungan antara posisi kerja dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam di Kecamatan Pariaman Utara ($p\text{-value} = 0,031$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pengrajin Sulam

1. Pengrajin sulam diharapkan memperbaiki posisi kerja selama menyulam dengan mengurangi kebiasaan membungkukkan batang tubuh dan menundukkan kepala secara berlebihan. Posisi pemidangan sebaiknya diatur pada area pandang yang nyaman, serta melakukan perubahan posisi duduk dan peregangan setiap 1 jam selama 5 menit untuk mengurangi ketegangan otot.
2. Pengrajin diharapkan memperhatikan kondisi fisik dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga ringan secara rutin untuk menjaga kekuatan dan fleksibilitas otot.
3. Pengrajin diharapkan tetap menjaga status gizi dan berat badan ideal melalui pola makan yang seimbang guna mempertahankan kondisi kesehatan secara umum.
4. Pengrajin disarankan menggunakan alas duduk yang nyaman serta sandaran punggung selama menyulam guna mengurangi tekanan pada daerah punggung bawah.
5. Pengrajin sulam disarankan mengatur waktu kerja dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, terutama saat jumlah pesanan meningkat, agar tubuh memiliki kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi fisik.

6.2.2 Bagi Pemilik Usaha

Pemilik usaha diharapkan mengingatkan pengrajin untuk melakukan perubahan posisi kerja dan peregangan otot secara berkala selama bekerja untuk mengurangi ketegangan otot akibat posisi kerja yang dipertahankan dalam waktu lama.

6.2.3 Bagi Pemerintah Kota Pariaman

1. Dinas Kesehatan Kota Pariaman melalui Puskesmas Naras diharapkan memberikan edukasi mengenai ergonomi kerja dan pencegahan *low back pain* kepada pengrajin sulam serta mengembangkan Pos Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) sebagai sarana pembinaan, promosi, dan pemantauan kesehatan kerja pada pekerja sektor informal.
2. Dinas Koperasi, UKM, dan Perdagangan Kota Pariaman diharapkan dapat memberikan pembinaan kepada pengrajin sulam mengenai penerapan prinsip ergonomi dalam kegiatan menyulam untuk mendukung kesehatan dan keselamatan pengrajin.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini dan berpotensi berhubungan dengan keluhan *low back pain* pada pengrajin sulam, seperti tingkat kesegaran jasmani, dan faktor lingkungan kerja seperti pencahayaan dan kebisingan.
2. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian analitik yang lebih kuat, seperti cohort atau *case control* sehingga hubungan antara faktor risiko dan kejadian *low back pain* dapat diamati secara lebih mendalam.

3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penilaian posisi kerja tambahan, seperti OWAS atau RULA untuk memperkuat hasil penilaian ergonomi.
4. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai intervensi ergonomi yang sesuai bagi pengrajin sulam, seperti perancangan fasilitas kerja berbasis antropometri pengrajin setempat agar keluhan *low back pain* dapat diminimalkan dan meningkatkan kenyamanan kerja

