

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan karakteristik pekerja (usia, masa kerja, durasi kerja dan IMT) dan faktor risiko ergonomic (postur tubuh dan posisi duduk) dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 diketahui:

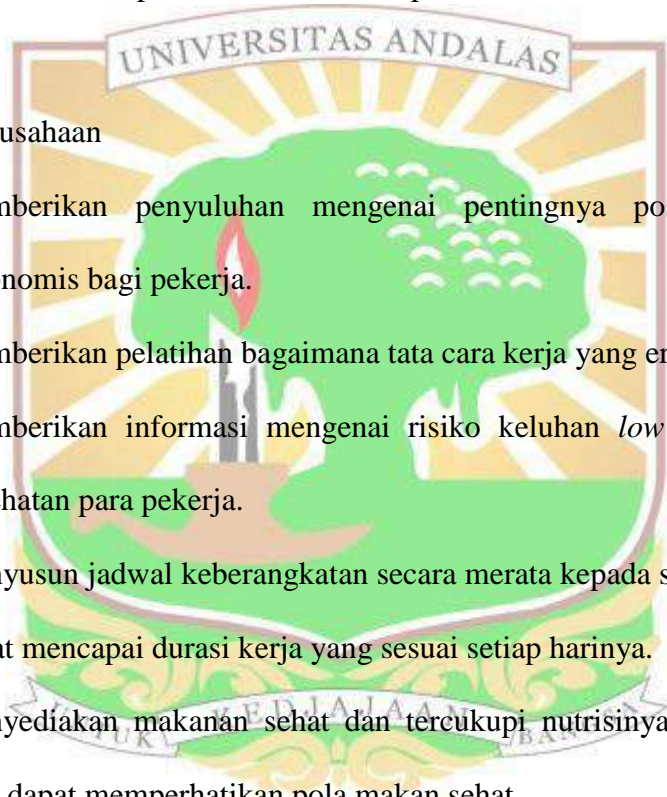
1. Sebagian besar (56,7%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 mengalami keluhan *low back pain* berat.
2. Sebagian besar (60%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki usia dengan kategori berisiko.
3. Sebagian besar (53,3%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki masa kerja dengan kategori lama.
4. Sebagian besar (60%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki durasi kerja dengan kategori maximum.
5. Sebagian besar (63,3%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki indeks massa tubuh dengan kategori berisiko.
6. Sebagian besar (63,3%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki postur tubuh dengan risiko tinggi.
7. Sebagian besar (70%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki posisi duduk duduk yang tidak ergonomis.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020.

11. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya Tahun 2020.
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara postur tubuh dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya tahun 2020.
13. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara posisi duduk dengan keluhan *low back pain* pada sopir PT Putra Nusa Mulya Tahun 2020.

## 1.2 Saran

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

1. Bagi Perusahaan
  - a. Memberikan penyuluhan mengenai pentingnya posisi kerja yang ergonomis bagi pekerja.
  - b. Memberikan pelatihan bagaimana tata cara kerja yang ergonomis.
  - c. Memberikan informasi mengenai risiko keluhan *low back pain* bagi kesehatan para pekerja.
  - d. Menyusun jadwal keberangkatan secara merata kepada seluruh sopir agar dapat mencapai durasi kerja yang sesuai setiap harinya.
  - e. Menyediakan makanan sehat dan tercukupi nutrisinya bagi para sopir agar dapat memperhatikan pola makan sehat.
2. Bagi Pekerja
  - a. Pekerja sebaiknya memperbaiki sikap kerjanya saat bekerja dan segera memperbaiki postur kerja jika dirasa dapat menimbulkan keluhan otot.
  - b. Pekerja diharapkan untuk melakukan olahraga seperti peregangan otot apabila sudah merasakan berbagai keluhan saat melakukan pekerjaan.
  - c. Menggunakan bantalan leher untuk menjaga agar leher tidak mudah lelah dan kaku terutama bagi pekerja dengan masa kerja yang lama.



### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan *low back pain* yang tidak diteliti pada penelitian ini agar dapat melengkapi keterbatasan pada penelitian ini.
- b. Dapat menggunakan metode lainnya untuk mengukur faktor risiko ergonomi yang dapat diakibatkan oleh pekerjaan karena setiap metode memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing. Seperti metode REBA yang memiliki sudut ukur yang lebih banyak dibandingkan dengan metode OWAS yang dipakai dalam penelitian ini.

