

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:

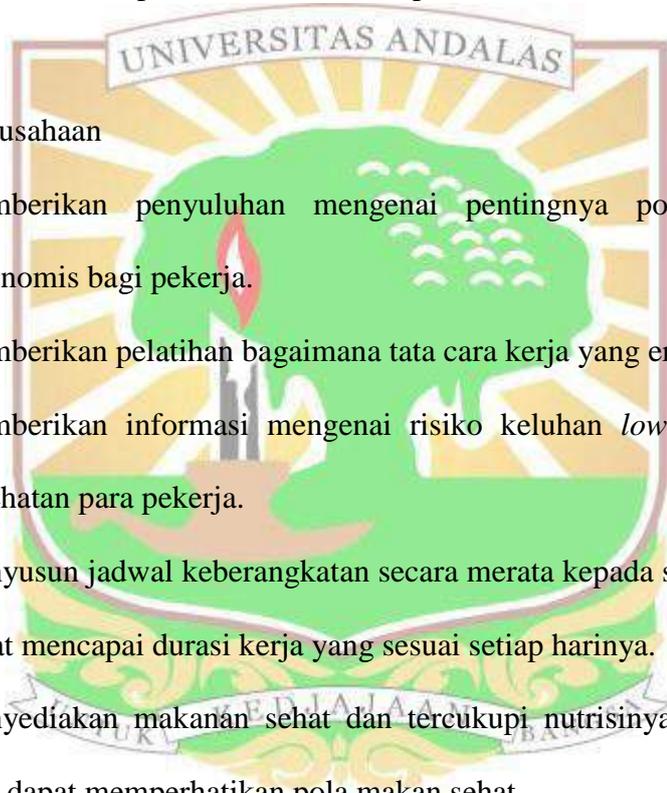
1. Sebagian besar (56,7%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 mengalami keluhan *low back pain* berat.
2. Sebagian besar (60%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki usia dengan kategori berisiko.
3. Sebagian besar (53,3%) sopir PT Putra Nusa Mulya pada Tahun 2020 memiliki masa kerja 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.

