

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai berbagai faktor yang berhubungan dengan timbulnya keluhan LBP yang dilakukan pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A, dapat disimpulkan seperti berikut:

- a. Gambaran variabel yang diteliti pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A yaitu sebanyak 62% responden memiliki keluhan LBP, sebanyak 61% responden berusia muda, sebanyak 59% responden memiliki IMT normal, sebanyak 46% responden merupakan perokok ringan, sebanyak 55% responden dengan masa kerja lama, sebanyak 62% responden dengan lama kerja normal, sebanyak 53% responden memiliki beban kerja rendah, dan sebanyak 56% responden melakukan aktivitas MMH dengan OWAS kategori 2.
- b. Ada hubungan antara usia dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.
- c. Ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.
- d. Ada hubungan antara perilaku merokok dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.
- e. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.

- f. Ada hubungan antara lama kerja (durasi) dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.
- g. Ada hubungan antara beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.
- h. Ada hubungan antara *Manual Material Handling* (MMH) dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja konstruksi di Proyek Pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, beberapa masukan yang dapat diberikan pada penelitian ini ialah, sebagai berikut:

a. Bagi Pekerja

Pekerja disarankan dapat menerapkan pola hidup sehat, melakukan peregangan otot sebelum dan di sela-sela bekerja, membatasi beban yang boleh diangkat secara manual (≤ 25 kg), memperkecil jarak angkat beban pada pekerja, serta meningkatkan efektivitas penggunaan alat bantu *lifting task* yang sesuai, seperti *crane*, *trolley*, *hand pallet manual*, dan lainnya.

b. Bagi Instansi Terkait

Agar memberikan sosialisasi dan pelatihan (*training*) mengenai MMH yang tepat sesuai dengan prinsip ergonomi dan menyediakan peralatan *lifting* (*crane*, *trolley*, *hand pallet manual*, dan sebagainya) yang sesuai dengan lingkungan kerja untuk memudahkan pekerjaan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti berbagai variabel yang belum diteliti dan menggunakan instrumen dan metode penelitian yang berbeda agar lebih terukur.