

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Distribusi frekuensi keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia diperoleh sebanyak 35 (76,1%) karyawan mengalami keluhan LBP. Dengan proposi 10 (100%) karyawan dari departemen FAT (*Finance, Accounting, Tax*), dan 2 (100%) karyawan dari departemen *Manpower*.
- b. Persentase lama kerja pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia selama masa pandemi COVID-19 didapatkan hasil bahwa sebagian besar karyawan bekerja lebih dari 8 jam sehari (63%).
- c. Persentase lama duduk karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia saat bekerja didapatkan hasil bahwa sebagian besar karyawan memiliki lama duduk ≥ 4 jam (89,1%).
- d. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia (*p-value* 1,000).
- e. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia dengan *p-value* 0,013 dan POR = 11,88, yang berarti perempuan lebih berisiko 11,9 kali dari laki-laki.
- f. Tidak terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia (*p-value* 0,169).
- g. Tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia (*p-value* 0,153).
- h. Terdapat hubungan antara lama kerja dengan keluhan LBP dengan *p-value* 0,001 dan POR = 15,19 yang menunjukkan bahwa karyawan yang

bekerja >8 jam sehari 15 kali lebih berisiko mengeluh LBP daripada yang bekerja ≤ 8 jam.

- i. Terdapat hubungan antara lama duduk dengan keluhan LBP pada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia dengan *p-value* 0,009 dan POR = 19,43 yang berarti karyawan yang duduk ≥ 4 jam saat bekerja 19 kali lebih berisiko dari yang duduk < 4 jam.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Disarankan kepada karyawan PT Altus Logistics Services Indonesia untuk menggunakan bantal pada sandaran kursi ketika bekerja untuk meminimalisir timbulnya keluhan *low back pain* akibat duduk yang terlalu lama. Disarankan pula untuk melakukan olahraga punggung, mengatur pola hidup sehat dan istirahat yang cukup untuk meminimalisir risiko terjadinya *low back pain*. Usahakan bagi karyawan yang melakukan kerja lembur, tidak melebihi waktu yang ditetapkan dalam Peraturan Pemerintah Nomor 35 Tahun 2021 yaitu 4 jam.

- b. Bagi PT Altus Logistics Services Indonesia

Diharapkan perusahaan dapat meningkatkan program peregangan tubuh yang sudah ada yaitu sehari sekali pada waktu sore selama 10 menit, agar dapat ditingkatkan frekuensi peregangannya dan mengontrol pelaksanaannya.

- c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti faktor lingkungan dan posisi kerja. Selain itu, diharapkan dapat menggali faktor-faktor risiko *low back pain* pada penelitian ini lebih dalam lagi.