

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Dari penelitian yang sudah dilakukan yang berjudul Hubungan Posisi Duduk Terhadap Keluhan *Low Back Pain* pada Pekerja di Mal Cinere Tahun 2021, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pekerja di Mal Cinere yang mengalami keluhan *Low Back Pain* sebanyak 27 orang (54%). Pekerja yang berusia tua sebanyak 25 orang (50%). Pekerja dengan indeks massa tubuh normal sebanyak 26 orang (52%). Pekerja dengan masa kerja yang sudah lama sebanyak 26 orang (52%). Pekerja dengan jenis kelamin laki laki sebanyak 40 orang (80%). Pekerja yang tidak merokok sebanyak 29 orang (58%). Pekerja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 40 orang (80%). Pekerja dengan posisi duduk yang dapat diterima sebanyak 28 orang (56%).
- b. Terdapat hubungan antara usia terhadap keluhan *Low Back Pain* pada pekerja Mal Cinere dengan *p-value* 0,005 (*p-value* < 0,05).
- c. Terdapat hubungan antara indeks massa tubuh terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* 0,010 (*p-value* < 0,05).
- d. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* sebesar 0,794 (*p-value* > 0,05).
- e. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* sebesar 0,943 (*p-value* > 0,05).
- f. Tidak terdapat hubungan antara status merokok terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* sebesar 0,927 (*p-value* > 0,05).
- g. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* sebesar 0,040 (*p-value* < 0,05).
- h. Terdapat hubungan posisi duduk terhadap keluhan *Low Back Pain* dengan *p-value* sebesar 0,043 (*p-value* < 0,05).

V.2. Saran

a. Bagi Pekerja di Mal Cinere

Diharapkan pekerja lebih memperhatikan kesehatannya termasuk memperhatikan posisi duduk sehari-hari agar mengurangi kemungkinan terjadinya kelelahan otot yang diakibatkan gerak statis pada saat bekerja. Selain itu pekerja yang memiliki usia <35 tahun sangat penting untuk menjaga gaya hidupnya. Seperti menjaga agar tubuh tetap memiliki berat badan yang ideal guna untuk mengurangi risiko terjadinya *Low Back Pain*

b. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan membuat program adanya unit kesehatan di kantor agar kantor memiliki data dan pencatatn tentang penyakit yang dikeluhkan oleh karyawan, jika kantor memiliki unit kesehatan dan seluruhnya terdata maka akan terlihat, masalah kesehatan yang dimiliki oleh para pekerja tersebut dapat diketahui, sehingga pihak kantor dapat mengevaluasi dan memberikan edukasi untuk para pekerjanya agar hidup lebih sehat dan menjadi lebih produktif.

Membuat pelatihan fisik agar para pekerja, tidak hanya bekerja dalam posisi yang statis, dan pemeriksaan berkala dalam waktu 3 bulan sampai 6 bulan sekali. Atau membuat program senam kecil dikala bekerja dan memiliki efisiensi waktu yang lebih baik serta istirahat yang lebih lama.

Lalu, diharapkan perusahaan lebih memperhatikan karyawan yang memiliki faktor risiko tinggi terkena *Low Back Pain* dengan memperhatikan konsumsi zat besi dan juga kalsium. Perusahaan juga perlu mengganti beberapa kursi yang tidak ergonomis agar karyawan semakin nyaman dalam bekerja. Lalu, perusahaan juga perlu menerapkan larangan merokok, agar lingkungan kerja menjadi area yang bebas dari asap rokok

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut terhadap hubungan yang mempengaruhi keluhan *Low Back Pain* pada pekerja di Mal Cinere