

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa;

1. Sebagian besar pekerja pada sektor industri memiliki posisi duduk yang tidak ergonomis dengan metode yang paling banyak digunakan untuk menentukan posisi duduk adalah RULA (8/29; 27.6%).
2. Lama duduk pada pekerja sangat beragam dari 1 jam hingga 10 jam per hari dan metode penilaian lama duduk sebagian besar menggunakan kuesioner (16/29; 55.2%).
3. Pada sebagian besar penelitian, kejadian nyeri punggung bawah banyak ditemukan pada pekerja dengan posisi duduk tidak ergonomis dan lama duduk lebih dari anjuran yaitu 7-8 jam per hari.
4. Sebanyak 20 dari 22 (91%) penelitian dengan variabel posisi duduk menemukan adanya hubungan dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pekerja.
5. Sedangkan 17 dari 19 (89%) penelitian dengan variabel lama duduk menemukan adanya hubungan dengan kejadian nyeri punggung bawah pada pekerja.

#### **V.2. Saran**

Berdasarkan pembahasan posisi duduk dan lama duduk merupakan faktor yang sangat berperan dalam timbulnya gejala nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah dapat dicegah dengan melakukan postur kerja duduk yang baik dan benar sesuai ergonomi yaitu duduk tegak tidak tegang lebih baik bila ada sandaran kursi, kepala tidak condong ke depan  $>15^\circ$ , paha sejajar dengan lantai, lengan dan tangan disangga

serta kaki lebih baik memiliki pijakan. Pekerja sebaiknya mengubah posisi duduk dan beristirahat setelah beberapa saat untuk mengurangi ketegangan otot akibat posisi statis. Selain itu, penting untuk dilakukan sosialisasi tentang nyeri punggung bawah terutama pencegahan serta cara meringankan gejala nyeri punggung bawah kepada pekerja.

Adapun keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ialah artikel jurnal yang dimasukkan ke dalam penelitian ini hanya artikel yang bersifat gratis atau *open access journal* sehingga hasil yang disajikan kurang relevan karena tidak memasukkan hasil penelitian dari artikel berbayar.