

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Keluhan yang paling banyak dialami oleh penjahit di Kelurahan Kramat Jati yaitu pada punggung bawah.
- b. Angka nyeri punggung bawah pada penjahit di kelurahan Kramat Jati sebesar 66,2% dari seluruh subjek penelitian.
- c. Gambaran nyeri punggung bawah yang bersifat tidak sampai mengganggu aktivitas pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 89,1% penjahit.
- d. Gambaran nyeri punggung bawah yang dialami dalam waktu kurang dari satu hari pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 94,6% penjahit.
- e. Gambaran sikap kerja duduk yang berisiko ergonomi sedang pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 79,1% atau 110 penjahit.
- f. Gambaran lama kerja duduk yang lebih dari sama dengan 8 jam pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 77% atau 107 penjahit.
- g. Gambaran masa kerja yang lebih dari sama dengan 5 tahun pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 77,7% atau 108 penjahit.
- h. Gambaran karakteristik individu pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 77% berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 65,5% berusia ≥ 35 tahun.
- i. Gambaran indeks massa tubuh *obese* pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 36% atau 50 penjahit.

- j. Gambaran lingkaran pinggang yang terkategori obesitas sentral pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 36,7% atau 51 penjahit.
- k. Gambaran perokok sedang dan perokok berat pada penjahit di Kelurahan Kramat Jati ialah sebanyak 48,2% atau 67 penjahit.
- l. Sikap kerja duduk secara statistik memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- m. Lama kerja duduk secara statistik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- n. Masa kerja secara statistik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- o. IMT secara statistik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- p. Lingkaran pinggang secara statistik memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- q. Usia secara statistik memiliki hubungan yang bermakna dengan nyeri punggung bawah.
- r. IMT merupakan faktor protektif dimana orang dengan IMT obese, overweight dan normal memiliki peluang lebih rendah untuk mengalami nyeri punggung bawah.
- s. Kebiasaan merokok secara statistik memiliki hubungan yang paling bermakna dengan nyeri punggung bawah.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan

Diharapkan agar para pemilik usaha jahit dapat melakukan perbaikan dari segi durasi kerja maupun peralatan kerja atau kursi yang lebih sesuai baik dengan memberikan sandaran atau bantalan pada tiap kursinya atau memberi pengarahan kepada para pekerjanya untuk dapat membuat ganjalan kursi yang dapat disesuaikan ketinggiannya dengan menggunakan bahan-bahan yang mudah didapat. Diharapkan juga untuk dapat diberlakukannya sistem *shift* kerja supaya dapat memperingan

pekerjaan tiap individu serta edukasi kepada para pekerjanya untuk dapat berhenti merokok dan menjaga berat badan dan lingkaran perut yang ideal.

V.2.2 Bagi Pekerja

Bagi para penjahit diharapkan untuk lebih memperhatikan sikap kerja duduk pada saat menjahit dengan diberikannya penyuluhan langsung dari peneliti dengan menggunakan media leaflet mengenai posisi kerja duduk yang ergonomis serta melaksanakan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan serta mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok mengingat sikap kerja duduk yang tidak sesuai dari penjahit yang dipertahankan dalam waktu lama merupakan suatu faktor risiko untuk timbulnya nyeri punggung bawah.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Dengan memahami nyeri punggung bawah masyarakat diharapkan dapat menghindari faktor-faktor risiko seperti sikap duduk yang salah, kebiasaan merokok serta gaya hidup tidak sehat yang memicu timbulnya obesitas.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian ini diharapkan agar mengukur lama kerja duduk dalam bentuk total jam kerja perminggu yang dapat diklasifikasikan menjadi kurang dari sama dengan 40 jam perminggu dan lebih dari 40 jam perminggu mengingat jam kerja penjahit di lapangan yang tidak sama setiap harinya. Diharapkan juga untuk dapat melakukan penelitian ini menggunakan desain kohort dan menambah jumlah sampel lebih banyak lagi dengan cakupan yang lebih luas serta dapat dilakukan penelitian terhadap faktor risiko lain yang lebih rinci.