

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Kurir yang memiliki keluhan *low back pain* sebanyak 37,9% disabilitas minimal, 42,1% disabilitas sedang dan 20% disabilitas parah.
- b. Distribusi frekuensi faktor individu pada usia hampir setara dengan kurir berusia tua (> 28 tahun) sebesar 46,3%. Terdapat 12,6% kurir yang gemuk (IMT > 25,1). Sebagian besar kurir memiliki masa kerja lama (> 11 bulan) yaitu 57,9%. Aktivitas fisik sedang dan tinggi hampir setara yaitu 40% dan 42,1%. Adapun perokok berat sebesar 4,2%.
- c. Distribusi frekuensi faktor pekerjaan menunjukkan terdapat 33,7% memiliki durasi kerja duduk > 4 jam. Dalam hal beban kerja fisik, terdapat 6,3% kurir memiliki beban kerja fisik agak berat. Adapun posisi duduk berkendara mayoritas berisiko sedang (74,7%).
- d. Dalam faktor individu diperoleh terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik sedang dan ringan jika dibandingkan dengan aktivitas fisik tinggi ( $p$ -value = 0,003; POR 4,20; 95% CI: 1,60 – 10,96 dan  $p$ -value = 0,003; POR 11,25; 95% CI: 2,25 – 56,01) dan kebiasaan merokok ( $p$ -value = 0,034; POR 4,09; 95% CI: 1,10 – 15,22) terhadap keluhan *low back pain* pada kurir bersepeda motor PT SPY Ciracas tahun 2023.
- e. Terdapat hubungan signifikan antara durasi kerja duduk ( $p$ -value = 0,026; POR = 3,04; 95%CI: 1,15 – 8,06), beban kerja fisik ( $p$ -value = 0,000; POR = 16,84; 95%CI: 5,20 – 54,49), dan posisi duduk ( $p$ -value = 0,017; POR = 3,7; 95%CI: 1,30 – 10,61) terhadap keluhan *low back pain* pada kurir bersepeda motor PT SPY Ciracas tahun 2023.
- f. Berdasarkan analisis multivariat didapatkan bahwa variabel beban kerja fisik adalah variabel yang paling berhubungan ( $p$  = 0,000; POR = 34,28; 95% CI: 7,73 – 152,12) terhadap keluhan *low back pain* pada kurir bersepeda motor PT SPY Ciracas tahun 2023.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Kurir

- a. Kurir diharapkan dapat berkonsultasi jika merasakan nyeri pada punggung bagian bawah kepada tenaga kesehatan sehingga terdapat upaya pencegahan dan penanganan secara mandiri.
- b. Menyeimbangkan aktivitas bekerja dengan aktivitas selain pekerjaan, terutama beristirahat yang cukup dan beraktivitas fisik sedang, seperti bersepeda atau *jogging* minimal 2 – 3 kali dalam seminggu.
- c. Tidak memaksakan membawa paket sekali antar dengan jumlah yang banyak agar tubuh tetap memiliki ruang gerak normal dan meminimalkan kontak fisik antara beban paket terhadap punggung.

### V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Melakukan *medical check-up* atau program konsultasi kesehatan agar kurir lebih sadar akan pentingnya kesehatan minimal 1 tahun sekali.
- b. Membuat program olahraga bersama seminggu sekali agar tercipta aktivitas fisik yang baik untuk mencegah keluhan *low back pain*.
- c. Memberikan edukasi dan pelatihan secara terjadwal setidaknya per 6 bulan mengenai posisi duduk berkendara dan *manual material handling*.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menggunakan metode kualitatif sehingga dapat lebih menggali informasi terkait keluhan *low back pain* di sektor logistik.
- b. Menggunakan kuesioner aktivitas fisik lainnya yang dapat menggambarkan tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan.
- c. Menetapkan posisi kamera dalam penilaian posisi duduk dengan menggunakan observasi *rapid entire body assessment* (REBA) sehingga memiliki keseluruhan *angle* foto yang sama.
- d. Menyertakan variabel lain yang tidak diteliti, seperti tingkat pengetahuan dan getaran.
- e. Menggunakan ukuran asosiasi yang tepat sesuai dengan hasil persentase prevalensi penelitian.