

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

- a. Keluhan LBP tingkat sedang diderita oleh 33% responden KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta tahun 2024. Keluhan parah dirasakan oleh 4% responden, dan 63% lainnya mengalami disabilitas minimal.
- b. Sebanyak 40.8% responden pada KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta memiliki aktivitas fisik rendah dengan 44,7% beraktivitas sedang serta sebanyak 14,5% beraktivitas tinggi. Adapun pada faktor individu responden didominasi oleh karyawan dengan usia tua, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki IMT dengan kategori *overweight*. Pada faktor pekerjaan sebagian besar responden bekerja dengan durasi  $\leq 8$  jam/hari dengan 73% responden merupakan karyawan dengan masa kerja  $>5$  tahun.
- c. faktor *sedentary* memiliki hubungan signifikan dengan keluhan Low Back Pain pada pekerja KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 untuk aktivitas fisik rendah.
- d. Faktor individu (usia, jenis kelamin, dan Indeks Massa Tubuh) menunjukkan hubungan signifikan dengan keluhan LBP ( $p=0,008$ ;  $P=0,005$ ;  $p=0,000$ ) dengan keluhan Low Back Pain pada pekerja di KPP Pratama Jakarta Kelapa Gading Tahun 2024
- e. Variabel lama kerja tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan keluhan LBP di KPP Pratama Kelapa Gading Jakarta dengan *p-value* 0,704 dan masa kerja memiliki hubungan signifikan dengan keluhan LBP ( $p=0,042$ )

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Menjaga asupan sehari-hari dengan menerapkan pola makan teratur, rutin konsumsi buah dan sayur, serta mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak sesuai anjuran Kemenkes untuk menjaga berat badan dan terhindar risiko keluhan LBP.
- b. Rutin melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari agar terhindar dari perilaku sedenter dan menjaga fisik agar tetap bugar.
- c. Mengimbangi pekerjaan kantor dengan melakukan peregangan untuk menghindari duduk dalam durasi yang lama yang menyebabkan tekanan pada bagian tulang belakang.
- d. Memeriksa kesehatannya ke fasilitas kesehatan bila nyeri mulai dirasa agar segera mendapatkan penanganan yang tepat.

### **V.2.2 Bagi Perusahaan**

- a. Proses medical check-up harus rutin dilakukan serta dilakukannya pengarsipan dokumen kesehatan agar informasi kesehatan karyawan dapat tersimpan dengan baik
- b. Menerapkan kembali program peregangan dari Kemenkes pada karyawan sebagai tindakan preventif dari masalah kesehatan yang mungkin terjadi di Perusahaan

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Memasukkan variabel- variabel (faktor psikososial, kebiasaan merokok, postur janggal, dan pekerjaan repetitif) yang belum masuk kedalam penelitian ini agar faktor risiko dapat diteliti dengan baik
- b. Menggunakan metodologi studi yang menjawab hubungan sebab-akibat dengan jumlah sampel lebih besar dan representatif dari populasi spesifik.