

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Distribusi faktor individu untuk masa kerja sebesar 60,6% dan untuk kebiasaan olahraga kurang sebesar 63,64%. Distribusi faktor pekerjaan untuk postur janggal yakni penjahit dengan tingkat risiko yang diperlukan perbaikan sebesar 74,24% dan untuk durasi kerja yang beresiko sebesar 86,36%.
- b. Faktor yang berhubungan dan mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah adalah masa kerja (*p value* 0,017) dan kebiasaan olahraga yang kurang (*p value* 0,007).
- c. Pekerjaan fisik akan mempengaruhi kerja otot apabila dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama atau masa kerja yang lama sehingga menimbulkan adanya akumulasi penimbunan beban yang menyebabkan rasa sakit pada tubuh terutama nyeri punggung bawah.
- d. Uji multivariat menunjukkan kebiasaan olahraga yang kurang merupakan variabel yang paling besar pengaruhnya terhadap keluhan nyeri punggung bawah karena olahraga melancarkan metabolisme dan meningkatkan kesegaran tubuh sehingga menurunkan risiko nyeri punggung bawah.

V.2 Saran

- a. Bagi pengusaha
 - 1) Membuat kebijakan untuk olahraga bersama
 - 2) Memberikan panduan berupa training mengenai risiko yang ada dan bekerja dengan prinsip ergonomic
 - 3) Memberikan meja dan kursi yang ergonomis

b. Bagi pekerja

- 1) Melakukan peregangan otot lumbal seperti *william flexion exercise* untuk menguatkan otot di punggung bawah
- 2) Pekerja selalu menerapkan prinsip ergonomi pada saat bekerja

c. Bagi peneliti lainnya

- 1) Peneliti sebaiknya meneliti variabel lain seperti waktu istirahat faktor lingkungan dan psikososial
- 2) Peneliti sebaiknya meneliti dengan desain studi kohort agar data yang didapat lebih baik

