BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian kepada 85 responden sebagai petani teh di Desa Cikoneng diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Ditemukan sebanyak 48,2% petani teh di Desa Cikoneng yang mengeluhkan kejadian *low back pain* sedang dan 51,8% mengeluhkan kejadian *low back pain* rendah (tiga kategori), sedangkan petani teh di Desa Cikoneng yang mengeluhkan kejadian *low back pain* (dua kategori), sebanyak 71 responden dengan persentase 83,5%. Berdasarkan hasil analisis univariat diketahui bahwa petani teh di Desa Cikoneng didominasi oleh perempuan (51,8%), dengan usia paling banyak tua > 35 tahun (60,0%), dan postur kerja tinggi dan sedang (42,4%). Terdapat (57,6%) petani dengan IMT normal $\geq 18,5 - 25$ kg, memiliki mayoritas masa kerja lama > 5 tahun (84,7%), dan petani teh didominasi pada pekerja yang mempunyai kebiasaan merokok dengan kategori “tidak merokok” (35,3%).
- b. Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,035$).
- c. Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,020$).
- d. Berdasarkan analisis bivariat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,307$).
- e. Berdasarkan analisis bivariat, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan *Low Back Pain*

(LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,035$).

- f. Berdasarkan analisis bivariat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,535$).
- g. Berdasarkan analisis bivariat, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP)/*Lumbago* pada petani teh di Desa Cikoneng Kabupaten Bogor 2025 ($p\text{-value} = 0,501$).

V.2 Saran

Terdapat beberapa saran penelitian yang dapat diaplikasikan berdasarkan teori *Hierarchy of Control* yaitu pengendalian administrasi untuk mengurangi proporsi *Low Back Pain* (LBP). Berikut beberapa saran dari peneliti untuk pihak terkait:

- a. Bagi responden

Responden dengan usia yang lebih tua disarankan untuk lebih sering melakukan peregangan otot terutama sebelum bekerja dan mengganti posisi kerja ketika memetik secara berkala agar tidak terjadi ketegangan otot. Mempelajari teknik kerja yang benar, misalnya saat mengangkat beban agar tidak menimbulkan cedera punggung. Mengoptimalkan waktu istirahat 10-15 menit saat bekerja agar tubuh memiliki waktu untuk pulih. Mengikuti pelatihan atau penyuluhan mengenai postur kerja yang baik.

- b. Bagi lokasi penelitian

Pentingnya mengedukasi para pekerja tentang cara kerja yang ergonomis seperti pemberian materi *Manual Handling*. Pemilik lahan dapat memberikan kemudahan dalam proses pekerjaan pemetikan dengan memfasilitasi berupa troli untuk mengangkut hasil panen, sehingga mengurangi terjadinya postur kerja yang tidak ergonomis saat pengangkatan. Pemilik lahan juga dapat membentuk program kesehatan

terutama kepada para petani usia tua dan masa kerja lama berupa pencatatan keluhan serta pemeriksaan kesehatan dasar.

c. Bagi mahasiswa/peneliti selanjutnya

Peneliti atau mahasiswa di masa mendatang disarankan untuk mempertimbangkan variabel independen tambahan yang belum tercakup dalam penelitian ini, seperti tingkat aktivitas fisik, intensitas beban kerja, serta lama waktu bekerja. Kemudian peneliti selanjutnya juga dapat mengukur dengan kuesioner atau instrumen lainnya seperti menggunakan *Nordic Body Map* (NBM) dan *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA). Selain itu, disarankan untuk melakukan analisis lanjutan menggunakan metode multivariat guna mengidentifikasi variabel yang memiliki pengaruh paling besar terhadap keluhan *Low Back Pain*.