

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Terdapat banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian *low back pain* (LBP) diantaranya faktor umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), lama kerja, posisi kerja, masa kerja, repetisi, beban kerja, merokok, stress, aktivitas fisik dan riwayat penyakit. Variabel independen yang paling banyak berhubungan secara stasistik terdapat 12 penelitian dari 21 penelitian yang menunjukkan posisi kerja sebagai faktor yang signifikan terhadap LBP. Posisi kerja yang janggal atau kurang baik dapat menambah energi yang dibutuhkan untuk bekerja sehingga dapat menimbulkan kelelahan. Kegiatan tersebut apabila dilakukan dengan waktu yang cukup lama maka akan menurunkan kondisi otot dan menimbulkan keluhan terhadap LBP. Walaupun demikian hasil ini tidak dapat menyatakan secara pasti dikarenakan mungkin saja terdapat bias dalam publikasi.

V.2 Saran

Saran yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian yang dilakukan yaitu, posisi kerja sebagai faktor paling banyak berpengaruh terhadap LBP yang dilihat dari beberapa penelitian sehingga diharapkan dapat melakukan perubahan pada suatu sistem kerja serta desain stasiun kerja untuk mengurangi rasa nyeri dan nyeri pada tubuh. Posisi kerja yang ergonomis dan nyaman akan mengurangi penggunaan otot pada tubuh sehingga dapat menurunkan tingkat risiko terjadinya LBP. Namun demikian, hasil penelitian ini belum bisa dinyatakan secara pasti dan peneliti berharap agar selanjutnya bisa dilakukan penelitian yang lebih relevan.