

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pekerja agen LPG di Kelurahan Manggarai dengan melihat hubungan antara karakteristik individu dan faktor pekerjaan terhadap keluhan *low back pain*, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

- a. Dari 52 responden, terdapat 12 pekerja (23,1%) tidak pernah mengalami keluhan LBP, sedangkan pekerja yang pernah mengalami keluhan LBP sebanyak 40 pekerja (76,9%)
- b. Proporsi tertinggi variabel usia ada pada responden yang berusia lebih dari 34 tahun, sebanyak 33 responden (63,5%). Pada variabel IMT tertinggi ada pada kategori tidak normal sebanyak 38 responden (73,1%). Pada variabel aktivitas fisik tertinggi pada kategori aktivitas fisik cukup, yaitu sebanyak 31 responden (59,6%). Pada variabel kebiasaan merokok tertinggi ada pada kategori perokok ringan yaitu sebanyak 29 responden (11,5%).
- c. Pada variabel MMH tertinggi ada pada kategori 4 sebanyak 19 responden (36,5%). Pada variabel masa kerja presentase tertinggi ada pada kategori masa kerja lama yakni sebanyak 35 responden (67,3%)
- d. Adanya hubungan antara variabel Usia, IMT, Kebiasaan merokok dengan kejadian keluhan *low back pain* pada pekerja di agen LPG Kelurahan Manggarai Jakarta tahun 2020. Tidak adanya hubungan antara Aktivitas Fisik dengan kejadian keluhan *low back pain* pada pekerja di agen LPG Kelurahan Manggarai Jakarta tahun 2020.
- e. Adanya hubungan antara aktivitas *manual material handling* dan masa kerja dengan kejadian keluhan *low back pain* pada pekerja di agen LPG Kelurahan Manggarai Jakarta tahun 2020.

## V.2 Saran

### a. Bagi Responden

Adanya penerapan prinsip ergonomi saat bekerja, dengan memperhatikan sikap kerja yang benar agar dapat meminimalisasi risiko *low back pain*. Menerapkan pola hidup sehat seperti makan-makanan yang sehat atau bergizi agar tetap menjaga berat badan yang ideal, selain itu menghindari berbagai resiko penyakit. Selain itu, responden yang usianya diatas 34 tahun perlu menjaga pola hidup yang sehat agar dapat tetap menjaga kesehatan tubuhnya. Responden perlu mengatur waktu istirahat khusus agar menghindari kelelahan akibat kerja.

### b. Bagi perusahaan

Diharapkan perusahaan segera menciptakan hand truck dua roda yang dibuat berdasarkan antropometri pekerja agar meminimalisasi terjadinya keluhan LBP. Adanya sistem shift untuk pekerja yang usinya diatas 34 tahun agar meminimalisasi terjadinya resiko keluhan LBP. Selain itu, perusahaan perlu menerapkan peraturan yang tegas terkait dengan sign merokok yang sudah ada pada area perusahaan agar mendorong pekerja untuk mengurangi kebiasaan merokok para pekerja serta area tersebut juga dapat terbebas dari asap rokok. Membuat kebijakan untuk melakukan olahraga bersama para pekerja.

### c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel faktor lingkungan. Agar diperoleh data yang objektif, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menindaklanjuti keluhan LBP dengan pemeriksaan medis.