

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Seluruh pekerja dalam penelitian ini adalah perempuan (100%), tidak merokok (100%), dan memiliki lama kerja normal (100%). Sebagian besar pekerja mengalami LBP dengan kategori nyeri sedang sebanyak 72 pekerja (60%), berada dalam kelompok usia tidak berisiko sebanyak 106 pekerja (88,3%), serta memiliki indeks massa tubuh normal sejumlah 77 pekerja (64,2%). Selain itu, mayoritas responden memiliki masa kerja baru yaitu 70 pekerja (58,3%), kebiasaan olahraga yang kurang baik sebesar 112 pekerja (93,3%), serta postur kerja dengan risiko rendah sebanyak 82 pekerja (68,3%).
2. Tidak terdapat pengaruh antara usia terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
3. Tidak terdapat pengaruh antara jenis kelamin terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
4. Tidak terdapat pengaruh antara Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
5. Tidak terdapat pengaruh antara kebiasaan merokok terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
6. Terdapat pengaruh antara kebiasaan olahraga terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
7. Tidak terdapat pengaruh antara masa kerja terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
8. Tidak terdapat pengaruh antara lama kerja terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
9. Tidak terdapat pengaruh antara postur kerja terhadap LBP pada pekerja di PT Serasi Gaya Busana.
10. Faktor yang paling berpengaruh terhadap LBP pada pekerja PT Serasi Gaya Busana adalah kebiasaan olahraga.

B. Saran

1. Bagi Pekerja PT Serasi Gaya Busana

- a. Pekerja disarankan untuk melakukan latihan penguatan otot inti (*plank, bridging, dan bird dog*) dan peregangan otot (*hamstring stretch, hip flexor stretch, dan lower back stretch*) selama 20–30 menit per sesi sebanyak 2–3 kali/minggu.
- b. Pekerja disarankan untuk mengikuti sesi yoga atau Pilates selama 45–60 menit sebanyak 1–2 kali/minggu.
- c. Pekerja disarankan untuk membiasakan berjalan kaki setidaknya 30 menit/hari.
- d. Pekerja disarankan untuk melakukan latihan kekuatan seperti angkat beban ringan hingga sedang (*strength training*) untuk memperkuat otot punggung bawah, perut, dan tungkai, dengan durasi 20–30 menit per sesi sebanyak 2–3 kali/minggu.

2. Bagi Perusahaan PT Serasi Gaya Busana

- a. Perusahaan dapat mengadakan sesi olahraga bersama di pagi hari seperti senam pagi setiap seminggu sekali atau stretching selama 5–7 menit sebelum mulai bekerja, untuk meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot pekerja.
- b. Perusahaan dapat mengadakan seminar atau pelatihan tentang pentingnya olahraga dalam mencegah LBP, termasuk teknik peregangan yang benar dan latihan yang dapat dilakukan di sela-sela pekerjaan.

3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai LBP.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis terkait faktor lain yang belum diteliti sehingga dapat mengetahui faktor lain yang mempengaruhi LBP.