

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pada penelitian ini mayoritas responden mengalami keluhan LBP pada kategori nyeri ringan yaitu sebanyak 64 responden (52%), 87 responden (70,7%) memiliki umur pada kategori tidak berisiko, 72 responden (58,5%) memiliki IMT dengan kategori normal, 69 responden (56,1%) memiliki masa kerja lama, 118 responden (95,9%) memiliki posisi kerja yang tidak ergonomi, 71 responden (57,7%) melakukan gerakan repetisi pada kategori berisiko, 109 responden (88,6%) memiliki kebiasaan olahraga yang kurang, dan 98 responden (79,7%) tidak memiliki riwayat penyakit otot dan rangka.
2. Tidak ada hubungan antara umur dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
3. Tidak ada hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan LBP di CV Fajar Jaya Purwokerto.
4. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
5. Tidak ada hubungan antara posisi kerja dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
6. Tidak ada hubungan antara gerakan repetisi dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
7. Tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
8. Ada hubungan riwayat penyakit otot dan rangka dengan keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto.
9. Variabel umur menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap keluhan LBP pada penjahit di CV Fajar Jaya Purwokerto setelah dikontrol oleh variabel gerakan repetisi sebagai variabel *confounding*.

## B. Saran

1. Bagi Pekerja
  - a. Penjahit usia berisiko ( $\geq 30$  tahun) dan penjahit yang terkena keluhan LBP dapat berpindah tugas ke pekerjaan dengan risiko keluhan LBP lebih rendah seperti pada bagian administrasi, *quality control*, dan *packing* secara bertahap sesuai dengan keterampilan yang dimiliki pekerja.
  - b. Penjahit usia berisiko ( $\geq 30$  tahun) dan penjahit yang terkena keluhan LBP dapat melakukan latihan yang dapat mengurangi keluhan LBP seperti latihan fleksi tulang belakang (*William Flexion Exercise*), latihan inti (*core exercise*), atau peregangan otot bagian belakang paha (*hamstring stretch*).
2. Bagi CV Fajar Jaya Purwokerto
  - a. *Recruitment* pekerja dengan aktivitas duduk yang lama atau berisiko tinggi keluhan LBP dapat diberikan ke pekerja dengan usia tidak berisiko ( $< 30$  tahun).
  - b. Melakukan sistem rotasi dengan memindahkan pekerja dengan usia berisiko ( $\geq 30$  tahun) atau pekerja yang mengalami keluhan LBP ke pekerjaan dengan risiko keluhan LBP lebih rendah seperti pada bagian administrasi, *quality control*, atau *packing* sesuai dengan keterampilan yang dimiliki pekerja. Apabila keluhan LBP yang dialami pekerja tersebut sudah reda maka pekerja dapat dikembalikan ke pekerjaan semula.
3. Bagi Peneliti
  - a. Melakukan penelitian tambahan terkait faktor risiko LBP lainnya yang belum diteiti seperti faktor jenis kelamin dan getaran untuk melengkapi hasil penelitian sebelumnya.
  - b. Dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan bagi pengembangan penelitian terkait keluhan LBP di masa yang akan datang.