

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan

1. Dari 112 petani di Desa Singasari, Kecamatan Karanglewas, Kabupaten Banyumas mayoritas memiliki usia berisiko (≥ 35 tahun) sebanyak 107 orang (95,5%), petani laki-laki sebanyak 90 orang (80,4%), tingkat pendidikan dasar 95 orang (84,8%), masa kerja berisiko (< 10 tahun) sebanyak 97 orang (86,6%), perokok aktif sebanyak 58 petani (51,8%), Indeks Massa Tubuh normal (18,5–24,9 kg/m²) sebanyak 57 petani (50,9), beban kerja ringan (60–100 nadi per menit) sebanyak 100 orang (89,3%), posisi kerja berisiko tinggi (skor REBA 8–10) sebanyak 95 orang (84,8%), durasi kerja tidak berisiko (≤ 7 jam) sebanyak (61,6%), gerakan berulang tidak berisiko 68 orang (60,7%).
2. Hasil analisis menunjukkan petani yang mengalami keluhan *Low Back Pain* (LBP) sebanyak 85 orang (75,9%) dan tidak mengalami keluhan LBP sebanyak 27 orang (24,1%).
3. Ada pengaruh posisi kerja terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
4. Ada pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
5. Ada pengaruh jenis kelamin terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
6. Tidak ada pengaruh usia terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
7. Tidak ada pengaruh masa kerja terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
8. Tidak ada pengaruh kebiasaan merokok terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
9. Tidak ada pengaruh durasi kerja terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
10. Tidak ada pengaruh gerakan berulang terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.

11. Tidak ada pengaruh beban kerja fisik terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
12. Tidak ada pengaruh tingkat pendidikan terhadap keluhan *Low Back Pain* (LBP) pada petani Desa Singasari.
13. Faktor yang paling berpengaruh terhadap keluhan LBP pada petani di Desa Singasari, Kecamatan Karanglewas, Kabupaten Banyumas adalah posisi kerja.

B. Saran

1. Bagi Petani Desa Singasari
 - a. Melakukan perbaikan postur tubuh saat bekerja, seperti menghindari posisi membungkuk dalam waktu lama serta menggunakan alat bantu pertanian yang ergonomis guna mengurangi tekanan pada punggung.
 - b. Menjaga pola makan seimbang mencakup konsumsi karbohidrat kompleks, protein sehat, lemak baik, sayur dan buah serta meningkatkan aktivitas fisik di luar pekerjaan guna mengontrol berat badan agar tetap dalam kategori normal.
 - c. Membagi distribusi beban kerja yang lebih proporsional sesuai dengan kemampuan fisik petani laki-laki dan perempuan, serta menerapkan teknik kerja yang lebih aman guna mengurangi risiko *Low Back Pain* (LBP) dan meminimalisir cedera musculoskeletal.
2. Bagi Pemerintah Desa Singasari

Pemerintah Desa Singasari disarankan untuk memberikan edukasi dan pelatihan tentang ergonomi serta kesehatan kerja bagi petani serta dapat mengadakan program kesehatan seperti pemeriksaan rutin dan penyuluhan pola hidup sehat untuk meningkatkan kesejahteraan petani.

3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Jurusan Kesehatan Masyarakat disarankan untuk dapat mengembangkan program edukasi dan penelitian terkait ergonomi kerja petani. Pengabdian kepada masyarakat juga dapat dilakukan melalui pelatihan postur kerja yang aman, promosi kesehatan, serta

advokasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan petani di Desa Singasari.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel dengan jenis pekerjaan yang lebih homogen atau melakukan analisis terpisah berdasarkan jenis aktivitas pertanian. Hal ini bertujuan untuk memperoleh hasil yang lebih spesifik dan akurat dalam melihat pengaruh masing-masing aktivitas kerja terhadap kejadian *Low Back Pain* (LBP).

