

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jumlah petani yang bekerja dengan posisi membungkuk sebanyak 65 petani padi atau 90,3% dari 72 petani padi yang menjadi sampel penelitian.
2. Tingkat kejadian NPB pada petani padi sebanyak 55 petani padi.
3. Terdapat hubungan signifikan antara posisi kerja membungkuk dengan kejadian nyeri punggung bawah pada petani padi di Desa Binaan Linggasari.

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - a. Diharapkan agar mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi keluhan NPB dan menggunakan responden dengan jenis pekerjaan berbeda sehingga memberikan hasil yang lebih menyeluruh dan menambah wawasan serta ilmu pengetahuan.
  - b. Dapat dilakukan penelitian untuk menilai hubungan sebab akibat yang lebih kuat dengan desain penelitian lain.
  - c. Dapat dilakukan penilaian perspektif nyeri lebih objektif dengan instrument lainnya.
  - d. Dapat dilakukan penelitian pengukuran posisi kerja membungkuk secara objektif dengan instrument RULA dan REBA.

## 2. Bagi Petani Padi

- a. Diharapkan agar melakukan kegiatan peregangan otot untuk mengurangi keluhan subyektif NPB
- b. Diharapkan agar memperhatikan lama kerja per hari bagi petani padi agar tidak lebih dari 8 jam per hari.
- c. Dapat dilakukan edukasi mengenai Kesehatan dan keselamatan kerja agar para pekerja dapat menerapkan hal tersebut selama bekerja sehingga dapat mencegah faktor risiko keluhan nyeri punggung bawah.
- d. Saran dalam penelitian ini adalah agar petani menghindari posisi membungkuk yang berlebihan dan menggunakan alat pembajak sawah atau alat lain yang lebih ergonomis. Penggunaan alat yang efisien dapat membantu menjaga postur tubuh yang baik, mencegah nyeri punggung, serta mengurangi risiko cedera otot.
- e. Dapat dilakukan skrining rutin terhadap keluhan nyeri punggung bawah agar keluhan tahap dini dapat segera diatasi sehingga nantinya tidak timbul komplikasi atau keluhan yang lebih parah.