

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang faktor resiko kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online di Kota Jambi selama bulan Juli - Agustus tahun 2021 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini pengendara ojek online yang ditemui di Kota Jambi selama bulan Juli – Agustus tahun 2021 berdasarkan *Roland Morris Disability Questionnaire* didapatkan sebagian besar pengendara mengalami keluhan *low back pain* yaitu sebanyak 62.5% dalam seminggu terakhir dan 56.3% dalam setahun terakhir.
2. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap faktor individu didapatkan usia pengendara memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian *low back pain*.
3. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap faktor individu didapatkan tingkat pendidikan pengendara memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian *low back pain*.
4. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap faktor pekerjaan didapatkan masa kerja memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online.
5. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap faktor pekerjaan didapatkan durasi kerja per hari memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online.
6. Dari hasil analisis yang dilakukan terhadap faktor pekerjaan didapatkan waktu istirahat yang digunakan pengendara antara pengantaran satu ke pengantaran berikutnya memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online.
7. Faktor resiko masa kerja dan durasi kerja per hari berbanding lurus terhadap kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online di Kota Jambi, sedangkan faktor resiko waktu istirahat berbanding terbalik

terhadap kejadian *low back pain* pada pengendara ojek online di Kota Jambi. Semakin panjang masa kerja dan durasi kerja pengendara per hari maka semakin tinggi resiko pengendara untuk mengalami keluhan *low back pain*, sedangkan semakin pendek waktu yang digunakan untuk istirahat semakin tinggi resiko pengendara untuk mengalami *keluhan low back pain*.

## 5.2 SARAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan peneliti antara lain:

### 1. Instansi Pendidikan dan Kesehatan

Diharapkan dapat terjalin kerjasama yang berkesinambungan antara perusahaan ojek online yang berada di Kota Jambi dengan pihak Puskesmas setempat atau Dinas Kesehatan Kota Jambi sehingga dapat dilakukan dilakukan edukasi tentang *low back pain* kepada profesi ojek online tentang pengetahuan dalam hal mencegah dan solusi yang harus diambil ketika mengalami gejala *low back pain* selama bekerja dan promosi kesehatan dan perawatan fisioterapi kepada pengendara ojek online yang mengalami gejala *low back pain* .

### 2. Perusahaan

Diharapkan seluruh perusahaan ojek online yang berada di Kota Jambi dapat bekerja sama dengan BPJS ketenagakerjaan dan ataupun memberikan asuransi mandiri kepada para pengendara untuk menjamin kesehatan dan keselamatan pengendara. Perusahaan juga diharapkan tidak hanya merekrut pekerja tetapi juga bertanggung jawab terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja (pengendara) dalam melakukan pekerjaannya salah satunya dengan memberikan edukasi tentang jam kerja yang baik, waktu istirahat yang di anjurkan serta diharapkan dapat memperhatikan jam kerja lembur yang sering dilakukan oleh para pengendara ojek online. Perusahaan juga diharapkan dapat melakukan pemeriksaan berkala terhadap pengendara untuk mengurangi dan mencegah terjadinya kecelakaan dan penyakit akibat pekerjaan.

### 3. Pengendara ojek online khususnya di Kota Jambi

Diharapkan pengendara ojek online di Kota Jambi agar lebih sadar dan memerhatikan kesehatannya dan juga untuk lebih berhati-hati ketika berkendara dengan memperhatikan posisi ergonomis yang baik, serta mengatur porsi untuk aktivitas yang dilakukan secara berulang.

#### 4. Penelitian selanjutnya

Diharapkan menjadi bahan masukan dalam mengembangkan penelitian sejenis yang lebih lanjut baik tentang gambaran maupun hubungan antara berbagai faktor resiko yang berpengaruh terhadap kejadian *low back pain*.