

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian “Pengaruh *Back Exercise* Terhadap Keluhan *Low Back Pain* (LBP) Pada Pekerja Area Sorting di TPA Talang Gulo Kota Jambi”

1. Prevalensi responden dengan keluhan *low back pain* (LBP) yaitu 82,4%, usia beresiko (≥ 35 tahun) sebanyak 67,6%, jenis kelamin perempuan sebanyak 58,8%, masa kerja >5 tahun sebanyak 76,5%, IMT tidak beresiko sebanyak 58,8%, kebiasaan olahraga sebanyak 82,4%, beban kerja sedang sebanyak 61,8%, repetisi beresiko (≥ 20 gerakan per menit) sebanyak 85,3%, dan sikap kerja beresiko sebanyak 79,4%.
2. Tidak ada hubungan usia terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,363; PR 2,091 (95% CI=(0,500-8,737))).
3. Tidak ada hubungan jenis kelamin terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,202; PR 2,857 (95% CI=(0,604-13,514)))
4. Tidak ada hubungan masa kerja terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,1000; PR 1,800 (95% CI=(0,242-13,398))).
5. Tidak ada hubungan IMT terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,1000; PR 1,400 (95% CI=(0,296-6,622))).

6. Ada hubungan kebiasaan olahraga terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,004; PR 9,333 (95%CI=(2,188-39,805))).
7. Ada hubungan beban kerja terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,021; PR 8,077 (95%CI=(1,058-61,656))).
8. Ada hubungan repetisi terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,029; PR 5,800 (95%CI=(1,599-21,038))).
9. Ada hubungan sikap kerja terhadap keluhan *low back pain* pada pekerja area sorting TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,010; PR 7,714 (95%CI=(1,756-33,884))).
10. Ada pengaruh pemberian gerakan *back exercise* terhadap keluhan *low back pain* (LBP) Pada Pekerja Area Sorting di TPA Talang Gulo Kota Jambi (nilai p 0,000). Rerata skor nyeri sebelum intervensi adalah 5,29 dengan standar deviasi 1,182. Setelah dilakukan intervensi didapatkan skor 2,79 dengan standar deviasi 1,1397.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada beberapa pihak. Adapun saran-saran tersebut, yaitu:

5.2.1 Bagi Pekerja Sorting TPA Talang Gulo

1. Pekerja sorting melakukan latihan *back exercise* minimal 3x dalam seminggu untuk mengurangi tingkat nyeri pada keluhan *low back pain* dan melakukan pola hidup sehat dengan istirahat yang cukup.
2. Saat bekerja, pekerja dianjurkan untuk menerapkan sikap kerja yang baik seperti tidak membungkuk dan berdiri dengan kaki yang lurus.

3. Saat bekerja, pekerja dianjurkan untuk melakukan peregangan disela-sela waktu bekerja pada tangan dan pinggang untuk merilekskan tubuh.

5.2.2 Bagi TPA Talang Gulo

Diharapkan dapat memberikan program kerja dan menerapkan latihan *back exercise* sebelum bekerja pada pekerja di TPA Talang Gulo untuk mengantisipasi terjadinya keluhan *low back pain* pada pekerja.

5.2.3 Bagi Dinas Lingkungan Hidup

Diharapkan dapat memberikan arahan dan program kerja pada instansi yang berada pada naungan Dinas Lingkungan Hidup untuk lebih mengutamakan keselamatan dan kesehatan pada tenaga kerja sehingga dapat mencegah dan mengurangi penyakit akibat kerja.

5.2.4 Bagi Ilmu Kesehatan Masyarakat Khususnya K3

Diharapkan dapat memberikan rujukan tambahan sebagai salah satu upaya mengenai bahaya ergonomi khususnya terkait penyakit akibat kerja sehingga penelitian ini dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari baik untuk tenaga kerja maupun mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat untuk mencegah dan mengurangi adanya keluhan *low back pain*.