

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian pada Sopir Truk Pengangkutan Batubara di PT. Caritas Energi Indonesia Tahun 2023 kesimpulan yang diambil peneliti adalah:

1. Dari keseluruhan sopir truk yang diteliti yaitu sebanyak 85 sopir, disimpulkan bahwa, Proporsi dari sopir yang mengalami Low Back Pain adalah 29,4%, sopir yang memiliki usia risiko (≥ 30 tahun) adalah 76,5%, sopir yang memiliki IMT risiko (gemuk) adalah 32,9%, sopir yang melakukan aktivitas ringan adalah 95,3%, sopir yang memiliki postur kerja risiko sangat tinggi adalah 10,6%, sopir yang memiliki masa kerja ≥ 5 tahun adalah 80%, dan sopir yang memiliki tingkat stress sangat berat adalah 0%.
2. Ada hubungan Usia dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,006$ dan nilai PR = 7,38 artinya sopir truk yang berusia ≥ 30 tahun memiliki risiko 7,38 kali untuk mengalami Kejadian Low Back Pain.
3. Tidak ada hubungan IMT dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,962$ dan nilai PR = 1,018 artinya IMT sopir truk angkutan batubara tidak ada perbedaan risiko antara sopir truk dengan IMT gemuk dan normal-kurus terhadap Kejadian Low Back Pain.
4. Ada hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,001$ dan nilai PR = 0,247 artinya sopir truk angkutan batubara bersifat protektif terhadap Kejadian Low Bak Pain.
5. Tidak ada hubungan Postur Kerja dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,099$ dan nilai PR = 0,559 artinya postur kerja sopir truk angkutan batubara bersifat protektif terhadap Kejadian Low Back Pain.

6. Tidak ada hubungan Masa Kerja dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,092$ dan nilai $PR = 2,75$ artinya masa kerja sopir truk angkutan batubara bersifat berisiko terhadap kejadian low back pain.
7. Tidak ada hubungan Psikologi dengan Kejadian Low Back Pain terhadap Sopir Truk Pengangkutan Batubara $p\text{-value} = 0,261$ dan nilai $PR = 1,47$ artinya psikologi sopir truk angkutan batubara bersifat berisiko 1,4 kali terhadap Kejadian Low Back Pain.

5.2 Saran

Merujuk pada hasil dan simpulan penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sopir Truk
 - a. Menggunakan waktu kosong saat jam kerja dengan meregangkan otot-otot agar otot pada posisi duduk saat bekerja tidak kaku dalam jangka waktu tertentu.
 - b. Bagi sopir truk usia ≥ 30 tahun untuk melakukan aktivitas disaat sedang libur bekerja.
 - c. Bagi sopir yang sudah bekerja ≥ 5 tahun, sebaiknya banyak minum air putih dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kalsium tinggi, untuk menjaga kekuatan tulang dan otot pada tubuh sopir, selain itu diharapkan sopir juga lebih memperhatikan kondisi fisiknya.
2. Bagi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pengembangan ilmu pengetahuan, serta sebagai batu pijakan untuk penelitian selanjutnya, selain itu juga sebagai bahan referensi bacaan serta pengerjaan tugas kuliah khususnya pada bidang Ergonomi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang berniat meneliti dengan penelitian yang serupa, diharapkan dapat menyertakan lebih banyak responden supaya lebih rinci dan mereka lebih baik untuk diteliti dari berbagai faktor, dan juga diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut yang menggunakan metode lain

dan penambahan variabel faktor lain seperti beban kerja, lama kerja, repetisi, dan sosial yang tidak termasuk dalam penelitian ini.