

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah selesainya penelitian yang dilakukan peneliti kepada dokter gigi umum praktik mandiri di Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Prevalensi responden dengan keluhan Nyeri Punggung Bawah (NPB) adalah 60%, beban kerja tinggi sebesar 42,9%, postur kerja tidak ergonomis sebesar 64,3%, lama kerja panjang sebesar 58,6%, repetisi dengan kategori berisiko sebesar 55,7%, getaran dengan kategori berisiko sebesar 0%, dan pencahayaan yang tidak sesuai sebesar 18,6%.
2. Ada hubungan antara beban kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah ($p < 0,01$). Ada hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah ($p < 0,01$). Ada hubungan antara lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah ($p < 0,01$). Ada hubungan antara repetisi dengan keluhan nyeri punggung bawah ($p = 0,03$).
3. Tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan keluhan nyeri punggung bawah ($p = 0,42$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Dokter Gigi Umum
 - a. Melakukan peregangan rutin setiap 30-60 menit saat bekerja untuk mencegah ketegangan otot dan peredaran darah yang buruk sehingga dapat mengurangi risiko cedera serta beristirahat dengan cukup untuk mengurangi beban kerja sehingga dapat meminimalisir timbulnya keluhan nyeri punggung bawah.
 - b. Menerapkan prinsip ergonomi yang lebih baik seperti mengatur ketinggian kursi agar sesuai dengan postur tubuh, menggunakan kursi yang dilengkapi dengan sandaran punggung atau alas kaki sehingga dapat mengurangi ketegangan pada otot-otot tubuh selama prosedur medis.

- c. Bagi dokter gigi yang bekerja lebih dari 7 jam sebaiknya mengurangi jam kerja sesuai dengan UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan yaitu maksimal 7 jam dalam sehari. Jika tidak memungkinkan untuk mengurangi jam kerja, disarankan untuk lebih memperhatikan faktor risiko lainnya yang dapat mencegah timbulnya keluhan nyeri punggung bawah seperti bekerja dengan postur kerja ergonomis ataupun meminimalisir gerakan yang berulang-ulang.
 - d. Mengurangi intensitas repetisi saat bekerja apabila merasakan pegal dan tidak nyaman pada bagian tubuh tertentu agar tidak terjadi ketegangan otot.
2. Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya ataupun sebagai referensi bacaan dalam pengerjaan tugas kuliah khususnya pada bidang ergonomi dan Penyakit Akibat Kerja (PAK).
 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dalam penelitian selanjutnya mampu menelusuri lebih dalam mengenai Nyeri Punggung Bawah (NPB) dan meneliti lebih lanjut mengenai faktor risiko lainnya yang tidak dibahas pada penelitian ini seperti kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan stress kerja terhadap Nyeri Punggung Bawah (NPB). Selain itu, diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat melakukan pemeriksaan medis lebih menyeluruh terkait diagnosis NPB pada pekerja.