

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada pegawai dinas kesehatan Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Prevalensi responden dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) sebanyak 71.7%, usia kerja berisiko (≥ 35 tahun) sebanyak 82.8%, masa kerja berisiko (≥ 5 tahun) sebanyak 83.8, aktivitas fisik (olahraga) jarang (1-3 kali seminggu) sebanyak 64.6%, postur kerja tidak ergonomis sebanyak 65.7%.
2. Ada hubungan usia dengan *Low Back Pain* (LBP) pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Jambi (p-value 0.003); PR 1.519 (95% CI: 1.299-1775)).
3. Tidak ada hubungan masa kerja dengan *Low Back Pain* (LBP) pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Jambi (p-value 0.546); PR 0.535 (95% CI: 0.140-2.045)).
4. Ada hubungan aktivitas fisik (olahraga) dengan *Low Back Pain* (LBP) pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Jambi (p-value 0.001); PR 1.500 (95% CI: 1.891-24.730)).
5. Ada hubungan postur kerja dengan *Low Back Pain* (LBP) pada pegawai Dinas Kesehatan Kota Jambi (p-value 0.022); PR 1.341 (95% CI: 1.271-7.843)).

5.2 Saran

Adapun saran dari hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1. Bagi Pegawai Dinas Kesehatan Kota Jambi diharapkan untuk melakukan relaksasi dan istirahat dengan peregangan otot dan latihan fisik apabila merasakan keluhan-keluhan selama bekerja, melakukan pola hidup sehat dengan olahraga teratur seperti senam sesuai dengan usia dan untuk usia ≥ 35 tahun dapat melakukan senam dengan ritme lambat sedangkan < 35 tahun dapat melakukan senam dengan ritme cepat seperti zumba, mengkonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan otot dan tulang terutama vitamin A, C, D, dan zat besi. Lalu, diharapkan para karyawan

menggunakan kursi yang ergonomis dan tidak menjangkau sesuatu diluar jangkauan dari posisi statis, serta tidak terlalu membungkuk ketika kerja.

2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Jambi diharapkan untuk menghimbau para karyawan dengan memasang banner posisi kerja ergonomis lengkap dengan informasi tentang keluhan *Low Back Pain* (LBP)
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu menelusuri lebih dalam mengenai *Low Back Pain* (LBP) lebih lanjut mengenai faktor risiko yang tidak dibahas pada penelitian ini.