

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh masa, durasi, dan posisi bekerja dengan kejadian *low back pain* yang dirasakan pekerja pengemasan PT Phapros Tbk. Tahun 2016 dapat ditarik kesimpulan :

1. Ada hubungan yang bermakna antara posisi kerja dengan keluhan LBP pada pekerja pengemasan PT Phapros Tbk. Tahun 2016.
2. Ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan LBP pada pekerja pengemasan PT Phapros Tbk. Tahun 2016.
3. Ada hubungan yang bermakna antara durasi kerja dengan keluhan LBP pada pekerja pengemasan PT Phapros Tbk. Tahun 2016.

#### **B. Saran**

1. Bagi Pekerja
  - a. Pentingnya menjaga posisi dalam bekerja, serta efektif mengelola waktu kerjanya sehingga dapat meminimalisasi terjadinya kejadian LBP.
  - b. Melakukan rileksasi ketika ada waktu senggang dalam bekerja agar otot-otot punggung tidak mengalami kekakuan.
  - c. Semua sikap tubuh yang tidak alami harus dihindarkan. Seandainya hal ini tidak memungkinkan, hendaknya diusahakan agar beban statis diperkecil.
2. Bagi Perusahaan
  - a. Menyesuaikan peralatan kerja dengan kondisi tubuh pekerja.
  - b. Menyediakan waktu bagi pekerja untuk istirahat atau melakukan peregangan otot.
3. Bagi Peneliti Lainnya
  - a. Penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan *low back pain* yang

tidak diteliti pada penelitian ini, dan melengkapi keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain studi lain yang disesuaikan dengan kondisi di lapangan, agar diperoleh hasil yang akurat, karena berbagai macam desain studi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan mengikutsertakan rekam medis pekerja yang diambil dari klinik perusahaan untuk melengkapi data.

**A. Keterbatasan Penelitian**

- a. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang hanya menggambarkan variabel yang diteliti, baik independen maupun dependen pada waktu yang sama terkadang ditemukan bisa berupa lemah dalam melihat hubungan sebab akibat.
- b. Pengambilan gambar hanya pada arah yang memungkinkan saja.
- c. Tidak mengikutsertakan rekam medis pekerja untuk melengkapi data.
- d. Proses wawancara dan pengisian kuesioner dilakukan ketika jam kerja, sehingga pekerja menjadi terbatas untuk memberikan jawaban yang dilontarkan peneliti.