

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berumur > 35 tahun yaitu 43 pekerja (84.3%)
2. Sebagian besar responden mempunyai IMT dengan kategori $>25,0$ yaitu 5 orang (9.8%)
3. Sebagian besar responden mempunyai masa kerja > 5 tahun yaitu 44 (86.3%)
4. Sebagian besar responden mempunyai kebiasaan merokok yang beresiko sejumlah 37 pekerja (72.5%)
5. Sebagian besar responden mempunyai berat beban ≥ 25 kg sejumlah 30 pekerja (58.8%).
6. Sebagian besar responden merasakan positif keluhan nyeri punggung bawah yaitu 42 orang (82.4%).
7. Ada hubungan umur dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan $p = 0.000$
8. Tidak ada hubungan IMT dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan $p = 0.638$
9. Ada hubungan masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan $p = 0,013$
10. Tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan $p = 1.000$
11. Ada hubungan berat beban dengan keluhan nyeri punggung bawah, dengan $p = 0,019$

B. Saran

1. Bagi buruh angkut

Buruh angkut yang mengalami nyeri punggung bawah yang disebabkan karena faktor umur, masa kerja, dan berat beban berlebih dapat melakukan pencegahan dengan tetap menjaga kesehatan seperti berolah raga secara rutin. Istirahat selama 30 menit setelah melakukan bekerja 4 jam atau setelah melakukan pekerjaan yang berat serta tidak memaksakan jika mengalami kelelahan. Pada responden yang memiliki

kebiasaan merokok untuk mengurangi konsumsi rokok atau berhenti mengkonsumsikan diharapkan untuk menjaga pola makan agar tetap memiliki tubuh sehat.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lebih mendalam dan mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor yang belum diteliti yang dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah, serta melakukan dan mengembangkan penelitian dengan desain lain selain *cross sectiona*

