BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil suatu kesimpulan, posisi kerja dan durasi duduk mempunyai hubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bentor di Perumnas Sako Palembang.

1. Sebanyak 49 pekerja bentor (83.1 %) mempunyai posisi kerja beresiko dan 10 pekerja bentor (16.9%) mempunyai posisi kerja tidak beresiko.
2. Sebanyak 53 pekerja bentor (89.8 %) mempunyai durasi duduk tinggi dan 6 pekerja bentor (10.2 %) mempunyai durasi duduk rendah.
3. Sebanyak 50 pekerja bentor (84.7%) yang ada keluhan nyeri punggung bawah dan sebanyak 9 pekerja bentor (15.3%) yang tidak ada keluhan nyeri punggung bawah.
4. Ada hubungan antara posisi kerja dan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bentor di Perumnas Sako Palembang dengan nilai *p-value* = 0,017.
5. Ada hubungan antara durasi duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja bentor di Perumnas Sako Palembang dengan nilai *p-value* = 0,013.

B. Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa saran untuk beberapa pihak, antara lain:

1. Bagi Pekerja Bentor
    a. Diharapkan mendeteksi secara dini keluhan nyeri punggung bawah serta istirahat yang cukup.
    b. Menyesuaikan posisi mengendarai bentor, sehingga pengendara merasa nyaman dan meminimalisir resiko terjadinya nyeri punggung bawah.
2. Bagi UNIKA Musi Charitas Palembang
    a. Menambah referensi kepustakaan seperti buku – buku dan jurnal kesehatan, khususnya buku dan jurnal tentang kesehatan dan keselamatan kerja serta buku – buku tentang sistem muskuloskeletal
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.
    a. Perlu diadakannya penelitian tentang penyebab yang dapat menimbulkan keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja dengan variabel – variabel yang berbeda seperti, kebiasaan merokok, masa kerja, usia, vibrasi, kebiasaan olahraga dll.
    b. Diharapkan dapat memberikan perlakuan terhadap para pekerja yang mengalami keluhan nyeri punggung bawah, seperti jenis olahraga yang dapat menggurangi atau mencegah timbulnya keluhan nyeri punggung pada pekerja.