

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Operator alat berat di PT. Kutai Bara Abadimaka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat 15 operator alat berat (22.2%) tidak mengalami *low back pain* dan 30 operator alat berat (77.8%) mengalami *low back pain*.
2. Dari 45 responden didapatkan indeks massa tubuh menggunakan Paramer dari (Risksdas, 2018) terdapat 25 responden memiliki berat badan normal, 20 responden memiliki berat badan tidak normal.
3. Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Keluhan *Low Back Pain* pada operator alat berat di PT.Kutai Bara Abadi.

#### B. Saran

Dari hasil kesimpulan yang dikemukakan diatas beberapa hal yang dapat disarankan kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut:

1. Kepada Operator

Menggunakan waktu luang untuk beristirahat saat jam kerja dengan meregangkan otot-otot agar tidak kaku saat bekerja dalam waktu yang lama dan dalam posisi tertentu.

## 2. Kepada Perusahaan PT. Kutai Bara Abadi

- a. Menyesuaikan kemampuan fisik dan kapasitas operator dalam pembagian tugas dengan merekrut operator baru dan mengurangi jam kerja operator yang sudah berumur lanjut. Hal ini agar menghindarkan operator agar terhindar dari keluhan *low back pain*.
- b. Memotong pekerjaan *non-stop* pada operator agar mendapatkan waktu istirahat yang cukup.
- c. Memodifikasi stasiun kerja (*cabin operator*) agar lebih nyaman dan mengurangi keparahan *low back pain*.

## 3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hendaknya menambah referensi terbaru mengenai kesehatan dan keselamatan kerja sehingga dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya.

## 4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Sebaiknya melakukan pengukuran *low back pain* bersifat medis agar data yang di dapatkan tidak berdasarkan pengakuan dari responden.
- b. Menggunakan variabel lain seperti variable yang menyangkut tentang lingkungan kerja dan dapat melakukan berbagai pengukuran.