

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada operator alat berat di PT. Kutai Bara Abadi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat 45 operator alat berat dengan 66.7% (30 orang) mengalami *low back pain* dan 33.3% (15 orang) diantaranya tidak mengalami *low back pain*.
2. Berdasarkan 45 responden terdapat 17.8% (8 orang) responden yang memiliki durasi kerja normal kemudian sebanyak 82.2% (37 orang) responden memiliki durasi kerja tidak normal.
3. Berdasarkan uji Fisher Exact (alpha 5%), diperoleh hasil p value  $0,699 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, tidak terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *low back pain* pada operator alat berat.

## **B. Saran**

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

### 1. Bagi Operator

- a. Pada saat jam kerja operator diharapkan melakukan selingan olahraga seperti contoh peregangan di saat pekerja merasakan pegal atau kaku di bagian punggung bawah.
- b. Memanfaatkan waktu istirahat dengan seoptimal mungkin agar gejala low back pain yang dirasakan dapat berkurang.

### 2. Bagi Perusahaan

- a. Adanya program safety talk atau safety morning secara rutin mengenai informasi yang melingkupi kesehatan dan keselamatan kerja terutama durasi kerja dan nyeri punggung bawah
- b. Adanya olahraga atau senam bersama secara rutin yang bertujuan untuk peregangan otot yang harapannya dapat mencegah dan mengurangi keluhan low back pain pada operator.

### 3. Bagi peneliti

Dapat menggunakan metode lainnya untuk mengukur hubungan durasi kerja dengan keluhan low back pain karena setiap metode memiliki kelemahan dan kelebihan masing-masing.