

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.