

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Posisi dan Beban Kerja terhadap Keluhan *Low Back Pain* (LBP) Pada Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai pada kategori posisi kerja. Terdapat hanya 2 kategori posisi kerja yaitu kategori rendah terdapat 13 responden dengan persentase (43.3%) dan kategori sedang terdapat 17 responden dengan persentase (56.7%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai pada kategori beban kerja. Terdapat hanya 2 kategori beban kerja yaitu kategori diperlukan perbaikan terdapat 22 responden dengan persentase (73.3%) dan kategori kerja dalam waktu singkat terdapat 8 responden dengan persentase (26.7%).
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai pada kategori *low back pain*. Terdapat 2 kategori *low back pain* yaitu kategori rendah terdapat 13 responden dengan persentase (43.3%) dan kategori tinggi terdapat 17 responden dengan persentase (56.7%).
4. Berdasarkan uji bivariat hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai terdapat hubungan antara posisi kerja terhadap keluhan *low back pain* pada karyawan dengan nilai  $r$  sebesar 0.729 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.000 < 0.05$ .

5. Berdasarkan uji bivariat hasil penelitian yang dilakukan kepada 30 Karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai terdapat hubungan antara beban kerja terhadap keluhan *low back pain* pada karyawan dengan nilai  $r$  sebesar 0.527 dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0.003 < 0.05$ .

## 5.2 Saran

1. Bagi PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai

Diharapkan bagi perusahaan untuk lebih meningkatkan pengawasan, memperhatikan fasilitas para karyawan, dan memberikan rewards kepada karyawan. Hal ini perlu dilakukan oleh perusahaan ke para karyawan agar lebih meminimalisir kejadian yang tidak diinginkan.

2. Bagi Pekerja

Diharapkan kepada karyawan PT. PLN (Persero) ULP Medan Denai agar melakukan *stretching* atau peregangan disaat sebelum bekerja atau disaat istirahat. Hal ini guna dilakukan untuk merenggangkan otot dan mencegah kekakuan otot ketika bekerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian ini lebih mendalam lagi terkait posisi dan beban kerja terhadap keluhan *low back pain* dan diharapkan peneliti selanjutnya agar memperluas tempat penelitian dengan menambah variabel yang lainnya dan menambah jumlah responden agar dapat menjadi bahan kajian yang lebih luas lagi.