

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisa dari penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Keluhan *Low Back pain* pada supir angkutan umum trayek 103 Kota Medan sebanyak 58 (75.3%) mengalami keluhan berat dan 19 (24,7%) dengan keluhan ringan dengan total keseluruhan 77 responden supir angkutan umum.
2. Hubungan usia dengan keluhan *Low Back pain* terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *Low Back Pain*.
3. Hubungan masa kerja dengan keluhan *Low Back pain* para supir diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keeluhan *Low Back Pain*.
4. Hubungan indeks masa tubuh dengan keluhan *Low Back pain* para supir diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan keluhan *Low Back Pain*.

#### 5.2. Saran

Untuk PT. Rahayu Medan Ceria Trayek 103 Kota Medan

1. Mengadakan pelatihan mengenai postur kerja yang ergonomis dan teknik pengangkatan beban yang benar untuk mengurangi risiko *Low Back Pain*.
2. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin bagi supir untuk mendeteksi masalah punggung lebih awal dan memberikan penanganan yang tepat.

3. Menyediakan fasilitas kesehatan yang memadai seperti kursi yang mendukung postur tubuh yang baik di tempat kerja, serta layanan terapi fisik jika diperlukan.
4. Mengevaluasi beban kerja dan waktu kerja supir untuk mencegah kelelahan berlebih yang dapat meningkatkan risiko cedera punggung.
5. Mengatur jadwal kerja yang lebih fleksibel dengan istirahat yang cukup untuk mengurangi tekanan pada punggung.
6. Meluncurkan program promosi kesehatan yang mencakup olahraga, peregangan, dan kebiasaan hidup sehat untuk mencegah masalah punggung.
7. Menerapkan kebijakan yang mendukung pengurangan faktor risiko yang dapat menyebabkan *Low Back Pain*.

#### Untuk Responden

1. Mengadopsi teknik duduk yang benar dengan posisi kursi yang mendukung punggung dan menghindari postur yang membebani punggung saat berkendara.
2. Melakukan peregangan punggung dan latihan fisik yang disarankan untuk menjaga fleksibilitas dan kekuatan otot punggung.
3. Memperhatikan pola makan dan gaya hidup untuk menjaga indeks massa tubuh (IMT) dalam rentang yang sehat.
4. Melakukan olahraga secara teratur untuk memperkuat otot punggung dan meningkatkan kebugaran fisik.
5. Segera melaporkan keluhan punggung kepada pihak manajemen agar dapat dilakukan penanganan dan pencegahan lebih lanjut.

6. Mengunjungi tenaga medis atau ahli kesehatan jika mengalami keluhan punggung yang berkelanjutan untuk mendapatkan diagnosis dan perawatan yang tepat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN