

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Mengingat temuan penelitian yang dilakukan pada 43 karyawan *first mile delivery* di Kota Rantau Prapat, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Temuan penelitian menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara keluhan nyeri punggung bawah dan beban kerja ($p=0,000, <0,05$).
2. Diketahui 22 (51,2%) mengalami Keluhan Nyeri Punggung Bawah kategori Berat dan sebanyak 21 (48,8%) yang Nyeri Punggung Bawah dalam kategori Ringan.
3. Beban Kerja pada Pekerja sebanyak 19 (44,2%) termasuk Kategori Berat dalam beban kerjanya dan sebanyak 24 (55,8%) termasuk Kategori Ringan dalam beban kerjanya.
4. Semakin tinggi beban kerja yang didapat oleh karyawan saat bekerja memperbesar kemungkinan terjadinya keluhan nyeri punggung bawah.

5.2 SARAN

1. Untuk Pemilik Kantor

Untuk lebih mempertimbangkan dalam mengatur beban kerja karyawan agar seimbang dan menghindari kelebihan beban yang dapat berkontribusi pada keluhan nyeri punggung bawah. Menyediakan kursi dan

meja yang mendukung postur tubuh yang baik. Juga penataan ruang kerja agar meminimalkan resiko cedera punggung.

2. Untuk Karyawan

Agar meningkatkan kesadaran tentang pentingnya postur tubuh yang baik saat kerja, mengikuti pelatihan yang disediakan kantor mengenai ergonomi dan latihan fisik yang dapat mencegah nyeri punggung. Pelajari cara untuk mengatur dan memprioritaskan keselamatan sehingga beban kerja tidak berlebihan. Dan lakukan latihan rutin pada penguatan otot punggung dan perut. Ini dapat mengurangi resiko nyeri punggung yang disebabkan oleh beban kerja.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian lebih lanjut dengan ukuran sampel yang lebih besar dan bervariasi akan memvalidasi hasil. Periksa variabel tambahan termasuk gaya hidup, pola tempat duduk, dan tingkat aktivitas fisik yang mungkin terkait dengan ketidaknyamanan punggung bawah.