

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Ada korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk bekerja dan frekuensi pengemudi angkutan umum di PT. NITRA Medan Johor melaporkan ketidaknyamanan punggung bawah, menurut hasil penelitian terbaru. Lebih jauh, temuan penelitian tersebut memungkinkan kita untuk menyimpulkan bahwa:

1. Tingkat keparahan keluhan nyeri punggung bawah lebih tinggi di antara pekerja yang durasi kerjanya lebih dari delapan jam. Sembilan peserta, atau 66,7% dari 47 pengemudi yang disurvei, memenuhi kriteria untuk penelitian ini.
2. Pekerja yang bekerja selama 8 jam atau kurang sering melaporkan kasus ketidaknyamanan punggung bawah yang kurang parah. Dari 47 pengemudi yang disurvei, 6 (atau 29,4%) termasuk dalam kategori ini.
3. Keluhan ringan ketidaknyamanan punggung bawah lebih jarang terjadi di antara pekerja yang durasi kerjanya lebih dari delapan jam. Selain itu, dari 47 pengemudi yang disurvei, 8 (33,3%) dinyatakan bersalah.
4. Pekerja yang bekerja selama 8 jam atau kurang sering melaporkan kasus ketidaknyamanan punggung bawah yang lebih ringan. Selain itu, dari 47 pengemudi yang disurvei, 24 (atau 70,6%) termasuk dalam kategori ini.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan tersebut, sejumlah saran telah dibuat, termasuk:

1. Mengelola lamanya waktu yang dihabiskan untuk bekerja, misalnya, membatasi jumlah jam kerja setiap hari untuk menghindari kelelahan dan masalah punggung. Pastikan Anda memberi diri Anda cukup waktu untuk bersantai dan melakukan peregangan saat bekerja.
2. Untuk mengurangi ketegangan pada tulang belakang, pilih kursi ergonomis yang memberikan dukungan punggung yang cukup. Menjaga posisi duduk yang tepat saat mengemudi.
3. Olahraga dan peregangan secara teratur, termasuk peregangan yang baik untuk punggung dan otot-otot lainnya, baik sebelum maupun setelah seharian bekerja keras.
4. Menjaga gaya hidup aktif dengan pola makan yang sehat
5. Menjaga jadwal pemeriksaan memungkinkan diagnosis dini dan pengobatan masalah kesehatan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN