

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Mengacu dari temuan kajian tentang hubungan beban kerja fisik dan posisi tubuh ketika bekerja dengan risiko *Low Back Pain* pada pegawai PK3D Wilayah Jakarta Barat, diketahui:

- 5.1.1 Dari temuan kajian pada 83 pegawai PK3D Wilayah Jakarta Barat, responden kelompok usia 26–35 tahun (69,9%), berjenis kelamin laki-laki (75,9%), dan memiliki masa kerja 5–10 tahun (51,8%). Risiko *Low Back Pain* kategori tinggi (49,4%), beban kerja fisik kategori tinggi (74,7%), dan posisi tubuh saat bekerja pada kategori risiko tinggi (44,6%).
- 5.1.2 Ditemukan hubungan bermakna antara beban kerja fisik dengan risiko *Low Back Pain* pada pegawai PK3D Wilayah Jakarta Barat dengan nilai *Chi-Square*  $p = 0,002$  ( $p \leq 0,05$ ).
- 5.1.3 Ditemukan hubungan yang bermakna antara posisi tubuh ketika bekerja dengan risiko *Low Back Pain* pada pegawai PK3D Wilayah Jakarta Barat dengan *Chi-Square*  $p < 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ).

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Bagi PK3D Wilayah Jakarta Barat**

PK3D Wilayah Jakarta Barat disarankan untuk mengembangkan program pencegahan *Low Back Pain* pada pegawai melalui pelatihan ergonomi secara berkala, khususnya mengenai teknik *manual handling* yang meliputi cara mengangkat, memindahkan, dan memobilisasi pasien sesuai prinsip ergonomi. Selain itu, PK3D diharapkan menyusun dan menerapkan Standar Operasional

Prosedur (SOP) mengenai *manual handling* sebagai pedoman bagi seluruh petugas dalam melaksanakan kegiatan angkat dan pindah pasien dengan aman sehingga dapat meminimalkan risiko cedera muskuloskeletal. Sebagai upaya deteksi dini, PK3D juga disarankan melaksanakan *medical check-up* (MCU) secara berkala, yang mencakup pemeriksaan kesehatan sistem muskuloskeletal, termasuk pemeriksaan radiologi seperti foto rontgen apabila terdapat indikasi medis, sehingga kondisi yang berpotensi berkembang menjadi *Low Back Pain* dapat dikenali dan ditangani lebih awal.

### 5.2.2 Bagi Pegawai PK3D

Pegawai PK3D Wilayah Jakarta Barat diharapkan menerapkan prinsip ergonomi dalam setiap aktivitas kerja, terutama saat melakukan pengangkatan, pemindahan, dan mobilisasi pasien sesuai dengan teknik *manual handling* yang benar. Pegawai juga diharapkan mematuhi Standar Operasional Prosedur (SOP) yang berlaku, memanfaatkan alat bantu pemindahan pasien yang tersedia, serta segera melaporkan dan memeriksakan diri apabila mengalami keluhan pada daerah punggung bawah agar dapat dilakukan penanganan sedini mungkin dan mencegah terjadinya *Low Back Pain* yang lebih berat.

### 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan harapannya bisa menggunakan temuan kajian ini menjadi acuan pembelajaran, terutama mata kuliah yang berkaitan dengan keperawatan kerja, keperawatan gawat darurat, dan ergonomi. Temuan kajian bisa dimanfaatkan menjadi bahan diskusi guna meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan *Low Back Pain* melalui penerapan prinsip ergonomi dan teknik *manual handling* yang benar pada tenaga kesehatan.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya harapannya bisa memperluas kajian melalui penambahan jumlah responden dan mengikutsertakan beberapa wilayah PK3D atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya agar temuan punya daya generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian berikutnya bisa menambah variabel lain yang diduga berdampak pada *Low Back Pain*, misalnya indeks massa tubuh, aktivitas fisik, durasi kerja, faktor psikososial, maupun kebiasaan olahraga, agar ditemukan temuan yang lebih luas tentang penyebab *Low Back Pain*.

