

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Besarnya angka prevalensi LBP pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran sebesar 56,8%.
2. Rata-rata usia pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran adalah  $39,19 \pm 11,469$ .
3. Rata-rata lama kerja pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran adalah  $\leq 8$  jam (81,5%) dengan rentang waktu 6-8 jam dalam periode satu hari kerja.
4. Rata-rata masa kerja pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran adalah lebih dari 5 tahun (77,8%) dengan rentang masa kerja kebanyakan 10-15 tahun.
5. Rata-rata indeks massa tubuh (IMT) pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran adalah petani dengan  $IMT \geq 23$  atau status gizi *overweight* (50,6%).

6. Terdapat beberapa faktor risiko yang memiliki hubungan terhadap kejadian *low back pain* (LBP) pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran antara lain usia, lama kerja, dan masa kerja.
7. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) terhadap kejadian *low back pain* (LBP) pada petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran.

## 5.2 Saran

1. Bagi petani di Desa Munca Kabupaten Pesawaran, diharapkan mampu memperhatikan faktor-faktor risiko yang dapat mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah seperti mengurangi lama kerja dalam satu hari, memperbaiki posisi kerja, serta memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beristirahat ketika sudah lelah. Disamping itu, informasi yang terdapat dalam penelitian ini, harapannya dapat digunakan baik dalam tindakan pencegahan maupun pengobatan apabila mengalami keluhan serupa. Selain itu, perlu melakukan peregangan otot atau olahraga ringan minimal 30 menit di pagi hari dan disela-sela waktu kerja dan segera berobat ke dokter apabila keluhan nyeri punggung semakin berat.
2. Bagi Poskesdes setempat, diharapkan memberikan pelayanan kesehatan seperti konseling atau penyuluhan mengenai keselamatan dan kesehatan kerja (K3) dengan bekerja sama dengan puskesmas setempat atau Dinas K3 pada pekerja informal termasuk petani yang

masih bekerja secara konvensional sehingga dapat meminimalkan penyakit akibat kerja terutama LBP.

3. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi yang dapat menambah pengetahuan mengenai kejadian LBP, sehingga bagi masyarakat yang memiliki pekerjaan serupa dapat mengetahui dan mencegah berbagai faktor risiko yang dapat menimbulkan kejadian LBP.
4. Bagi peneliti lain, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan keluhan LBP melalui pendekatan yang lebih spesifik menggunakan studi *case control* terutama membandingkan dengan perbedaan waktu istirahat dan beban angkat yang dilakukan oleh pekerja khususnya petani. Disamping itu, perlu dilakukan penelitian secara kualitatif untuk mengetahui seberapa besar nyeri dan faktor apa saja yang menjadi penyebab paling dominan dikalangan pekerja dengan menggunakan metode penelitian dan jumlah sampel yang lebih tepat agar hasil lebih akurat dan lebih baik lagi.