

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 55 responden pada penelitian ini dilakukan penilaian berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, Indeks Masa Tubuh (IMT), masa kerja, postur tubuh, kejadian *Low Back Pain* (LBP). Dengan frekuensi terbanyak kategori usia 40-49 tahun, berat badan 50-59 kg, tinggi badan 150-159 cm, IMT 18,5-24,9, masa kerja 1-5 tahun, postur tubuh resiko tinggi dan yang mengalami keluhan LBP.
2. Dari beberapa penilaian postur tubuh, postur tubuh yang sering menyebabkan LBP yaitu postur tubuh resiko tinggi.
3. Terdapat hubungan antara postur tubuh dengan kejadian *Low Back Pain* (LBP) pada pekerja pembersih kulit bawang di Unit Dagang (UD) Bawang Lanang Kelurahan Iringmulyo Kota Metro.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas setempat, diharapkan memberikan pelayanan kesehatan seperti konseling atau penyuluhan keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada pekerja informal termasuk pekerja pembersih kulit bawang sehingga dapat meminimalkan penyakit akibat kerja terutama *Low Back Pain* (LBP).
2. Bagi pemilik Unit Dagang (UD) Bawang Lanang, sebaiknya menyediakan fasilitas kerja yang ergonomi sehingga pekerja dapat bekerja dengan nyaman dan dapat menghindari resiko kerja.
3. Bagi peneliti lain, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara postur tubuh dengan keluhan *Low Back Pain* (LBP) dengan menggunakan metode lain seperti rancangan penelitian *case control* dan perlu melakukan penelitian terhadap *Low Back Pain* (LBP) secara tepat agar hasil lebih akurat dan baik lagi.
4. Bagi pekerja pembersih kulit bawang di Unit Dagang (UD) Bawang Lanang agar bekerja dengan postur tubuh baik agar terhindar dari *Low Back Pain* (LBP). Selain itu perlu melakukan peregangan otot atau olahraga ringan disela-sela waktu kerja dan segera berobat ke dokter jika keluhan nyeri punggung semakin berat.