

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Jumlah kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan PT Danbi International yang duduk pada kursi yang tidak ergonomis sebanyak 66,7%
2. Sebagian besar karyawan bagian pembuatan bulu mata palsu pada penelitian ini memiliki lama duduk ≥ 4 jam per hari pada kursi yang tidak ergonomi yang menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah sebanyak 22 subjek (81,5%)
3. Terdapat hubungan antara lama duduk pada kursi yang tidak ergonomis dengan kejadian nyeri punggung bawah pada karyawan bagian pembuatan bulu mata palsu di PT Danbi International.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti akan mengajukan saran-saran yang dapat diteliti dengan harapan dapat bermanfaat dan menjadi pengetahuan baru bagi semua pihak yang berkepentingan.

5.2.1 Saran Akademik

Diperlukan adanya penelitian lebih lanjut dengan menggunakan pemeriksaan fisik pada keluhan nyeri punggung bawah

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi pekerja, senantiasa memperhatikan aspek ergonomi posisi duduk dalam bekerja dan lama duduk pada saat bekerja guna mencegah maupun mengurangi angka kejadian nyeri punggung bawah (NPB).
2. kepada pihak institusi Pendidikan (UNISBA) untuk mengadakan kerjasama dengan pihak PT Danbi International untuk memberikan pendidikan dan promosi kesehatan melalui kegiatan penyuluhan tentang ergonomis pada karyawan di PT Danbi International, sehingga dapat mengurangi penyakit akibat kerja terutama nyeri punggung bawah.
3. Kepada PT Danbi International menyediakan kursi yang ergonomis untuk para karyawan bagian pembuatan bulu mata palsu sehingga dapat mengurangi penyakit akibat kerja terutama nyeri punggung bawah.