

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi antara posisi duduk yang tidak ergonomi saat bekerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pabrik garmen Tasikmalaya tahun 2019, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Posisi duduk penjahit di pabrik garmen Tasikmalaya, sebagian besar berada pada posisi duduk yang berisiko sedang.
2. Kejadian keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pabrik garmen Tasikmalaya dengan skala nyeri, sebagian besar merasakan cukup nyeri dengan skala 1-3.
3. Korelasi antara posisi duduk tidak ergonomi saat bekerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit di pabrik garmen Tasikmalaya, dengan keeratan hubungan pada kategori sangat lemah.

5.2 Saran

5.2.1. Saran Akademik

Diperlukan adanya analisis atau penelitian lebih lanjut dengan menyertakan berbagai faktor risiko lain yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung bawah seperti: usia, jenis kelamin, masa kerja, indeks massa tubuh, faktor kerja fisik, maupun faktor pekerjaan lain.

5.2.2. Saran Praktis

1. Bagi perusahaan, perlu memberikan penyuluhan baik secara langsung maupun dengan berupa gambar-gambar seperti poster kepada para penjahit agar memposisikan duduk yang ergonomi sehingga tidak merasakan nyeri punggung saat dan setelah bekerja.
2. Bagi Para Penjahit
 - a. Sebaiknya dalam menjahit usahakan posisi duduk dengan tubuh tegak, punggung tertopang pada sandaran kursi, kepala tidak menunduk, bahu santai, tangan sejajar lengan bawah, dan kaki terletak pada bantalan.
 - b. Bagi para penjahit sebaiknya melakukan peregangan otot disela aktivitasnya dalam bekerja untuk mengurangi nyeri pinggang dan istirahat yang cukup.