

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh penggunaan kursi hidrolik terhadap penurunan tingkat keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja Industri Vulkanisir Ban X di Gunungkidul dengan sig 0.000 (sig.<0.05) dengan rata-rata penurunan tingkat keluhan nyeri punggung bawah pada pekerja Industri Vulkanisir Ban X di Gunungkidul yaitu, sebesar 20,06% setelah menggunakan kursi hidrolik.
2. Rata-rata nilai tingkat keluhan nyeri punggung pada pekerja sebelum menggunakan kursi hidrolik adalah 53,94 dengan kategori sedang.
3. Rata-rata nilai tingkat keluhan nyeri punggung pada pekerja sesudah menggunakan kursi hidrolik adalah 43,35 dengan kategori rendah.

B. Saran

1. Bagi pekerja Industri Vulkanisir Ban X di Gunungkidul
 - a. Bagi pekerja disarankan untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara cukup dengan durasi minimal 30 menit dan rutin minimal 3x seminggu untuk mencegah terjadinya keluhan nyeri punggung bagian bawah serta dapat menjaga kondisi kebugaran.

b. Pekerja disarankan untuk memaksimalkan waktu pulang untuk istirahat dan memaksimalkan jam tidur.

2. Bagi Industri Vulkanisir Ban X di Gunungkidul

Disarankan kepada pihak industri untuk menyediakan kursi hidrolik untuk mendukung kenyamanan pekerja saat melakukan aktivitas bekerja serta untuk mengurangi tingkat keluhan nyeri punggung bawah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai variabel yang berhubungan dengan tingkat keluhan nyeri punggung bawah seperti faktor psikologis (hubungan atasan dengan pekerja, hubungan sosial pekerja).