

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari total 75 responden yang merupakan karyawan/karyawati pabrik kardus PT. Perdana Mega Jaya di Tangerang didapatkan responden dengan durasi duduk yang lama sebanyak 48 (64%) responden dan durasi duduk yang tidak lama sebanyak 27 (36%) responden. Hasil penelitian menunjukkan dari sembilan orang yang dicurigai *hernia nucleus pulposus*, tujuh merupakan responden yang tergolong durasi duduknya lama (9.33%), sementara dua responden tergolong durasi duduknya tidak lama (2.67%). Hasil perhitungan nilai P uji *fisher* diperoleh sebesar 0.48. Oleh karena itu penelitian ini sifatnya tidak bermakna secara statistik, namun didapatkan *prevalence ratio* >1 dengan *confidence interval* 95% sehingga karyawan yang durasi duduknya lama memiliki resiko 2.11 kali lebih besar untuk mengalami *hernia nukleus pulposus* dibandingkan mereka yang duduk tidak lama. Faktor yang menyebabkan tidak bermaknanya penelitian ini antara lain kurang banyaknya jumlah sampel dan masih banyak faktor yang tidak diteliti seperti kebiasaan merokok, olahraga, dan posisi duduk yang baik atau kurang tepat.

6.2 Saran

Sejauh ini memang penelitian penulis belum menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara durasi duduk dan tingkat kejadian nyeri punggung bawah akibat suspek *hernia nukleus pulposus*, akan tetapi tidak sedikit pula sumber-sumber lain yang memiliki pendapat berbeda. Alangkah baik bila durasi duduk berlebih lama seperti yang dijabarkan dalam teori dihindari meskipun belum sepenuhnya terbukti dampaknya. Selain itu ergonomisitas dan keselamatan kerja harus selalu dijunjung tinggi baik di instansi tempat penelitian maupun di tempat kerja lain, bahkan diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan untuk menjaga keadaan tubuh terhindar dari risiko nyeri punggung bawah akibat *hernia nucleus pulposus*. Adapun

apabila pembaca ingin melakukan penelitian serupa, maka penulis menyarankan untuk memperhatikan apa saja perancu yang telah dijabarkan oleh penulis di bab sebelumnya. Akhir kata, hal terpenting yang dapat pembaca maupun penulis lakukan adalah memberikan edukasi mengenai perihal penelitian ini kepada masyarakat agar prinsip keselamatan kerja lebih diperhatikan demi terciptanya lingkungan kerja yang aman dan tentram untuk kesejahteraan tenaga kerja di Indonesia.