

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada petugas pengisian BBM di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebanyak 31 responden (66,0%) petugas pengisian BBM mengalami nyeri punggung bawah di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026.
2. Sebanyak 21 responden (44,7%) memiliki durasi kerja > 7 jam per hari di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026.
3. Sebanyak 29 responden (61,7%) petugas pengisian BBM memiliki masa kerja lama di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada petugas pengisian BBM di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$.
5. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada petugas pengisian BBM di SPBU Kecamatan Padang Utara Tahun 2026 dengan nilai $p\text{-value} = 0,006$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian, maka peneliti menyarankan kepada:

1. Bagi Kepala/Pimpinan SPBU di Kecamatan Padang Utara

Diharapkan pihak SPBU di Kecamatan Padang Utara dapat meningkatkan upaya pencegahan keluhan nyeri punggung bawah pada petugas pengisian BBM dengan memperhatikan penerapan prinsip ergonomi selama bekerja. Pihak SPBU juga diharapkan dapat mengatur waktu kerja dan waktu istirahat secara memadai serta memberikan kesempatan kepada petugas untuk melakukan perubahan posisi dan peregangan secara berkala selama bekerja untuk mengurangi beban pada bagian punggung bawah.

2. Bagi Petugas Pengisian BBM

Diharapkan petugas pengisian BBM lebih memperhatikan kondisi tubuh selma bekerja dengan menerapkan posisi kerja yang baik, memanfaatkan waktu istirahat dengan optimal, melakukan perubahan posisi secara berkala, serta melakukan peregangan sederhana sebelum, selama, atau setelah bekerja untuk membantu mengurangi ketegangan otot dan keluhan pada punggung bawah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti postur kerja, beban kerja, aktivitas fisik, waktu istirahat, shift

kerja, maupun kondisi lingkungan kerja. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif untuk memperoleh gambaran yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan nyeri punggung bawah.

