

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan beban kerja dan postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat 30 responden (48,4%) yang mengalami keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026
2. Terdapat 30 responden (48,4%) yang memiliki beban kerja berat pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026.
3. Terdapat 35 responden (56,5%) yang memiliki postur kerja berisiko pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026..
4. Terdapat hubungan beban kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026, dengan hasil uji *Chi Square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ ).
5. Terdapat hubungan postur kerja dengan keluhan *Low Back Pain* pada pegawai Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang Tahun 2026, dengan hasil uji *Chi Square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,001$  ( $p < 0,05$ )

## B. Saran

### 1. Bagi Kantor Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Padang

Diharapkan instansi dapat memperhatikan pembagian beban kerja dan kesesuaian fasilitas kerja, khususnya kursi dan meja, serta memberikan edukasi mengenai postur kerja ergonomis. Instansi juga dapat mendorong pegawai melakukan peregangan ringan secara berkala dan memberikan pelatihan K3, khususnya mengenai ergonomi dan pencegahan gangguan muskuloskeletal, sebagai upaya mengurangi risiko keluhan *Low Back Pain*.

### 2. Bagi Pegawai

Diharapkan pegawai dapat menerapkan postur kerja yang ergonomis, mengubah posisi tubuh secara berkala, serta melakukan peregangan dan olahraga secara rutin untuk menjaga kebugaran dan kekuatan otot. Pegawai juga diharapkan mengikuti pemeriksaan kesehatan secara berkala sebagai upaya memantau kondisi kesehatan dan mendeteksi keluhan kesehatan sejak dini.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *Low Back Pain* dengan mempertimbangkan faktor pekerjaan lainnya, seperti lama duduk, aktivitas berulang, dan masa kerja, serta faktor individu seperti usia, indeks massa tubuh, kesegaran jasmani