BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan postur kerja dan lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 46,7% pengguna komputer mengalami keluhan nyeri punggung bawah di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026.
2. Sebanyak 48,3% pengguna komputer memiliki postur kerja berisiko di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026.
3. Sebanyak 58,3% pengguna komputer mengalami lama kerja berisiko di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026 dengan nilai *p-value* = 0,040 (p < 0,05).
5. Terdapat hubungan antara lama kerja dengan keluhan nyeri punggung bawah pada pengguna komputer di PT PLN UID Sumbar Tahun 2026 dengan nilai *p-value* = 0,007 (p < 0,05).

B. Saran

1. Bagi PT PLN UID Sumbar+-

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi perusahaan dalam menyusun program pengendalian risiko ergonomi, perbaikan desain stasiun kerja, pengaturan waktu istirahat (*microbreak*), serta upaya promotif

dan preventif untuk menurunkan kejadian *Low Back Pain* pada pekerja perkantoran. Perusahaan juga disarankan untuk menyediakan fasilitas kerja yang ergonomis seperti kursi dengan sandaran punggung yang dapat diatur, meja kerja yang dapat disesuaikan ketinggiannya, serta memberikan edukasi mengenai postur kerja yang ergonomis kepada seluruh pekerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi keluhan nyeri punggung bawah seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan faktor psikososial, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda agar mampu menjelaskan hubungan sebab akibat secara lebih mendalam.