

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 63 pekerja pengrajin sulaman di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024, maka diperoleh kesimpulan hasil penelitian sebagai berikut :

1. Sebanyak 77,8% pengrajin sulaman mengalami keluhan LBP di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024.
2. Sebanyak 81,0% pengrajin sulaman memiliki sikap kerja yang berisiko di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024.
3. Sebanyak 77,8% pengrajin sulaman memiliki masa kerja yang berisiko di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024.
4. Sebanyak 60,3% pengrajin sulaman memiliki indeks massa tubuh yang tidak baik di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024.
5. Terdapat hubungan sikap kerja dengan keluhan LBP pada pengrajin sulaman di Desa Naras 1 Kota Pariaman tahun 2024 ( $p\text{-value} = 0,018$ ).
6. Terdapat hubungan masa kerja dengan keluhan LBP pada pengrajin sulaman di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024 ( $p\text{-value} = 0,009$ ).
7. Terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan keluhan LBP pada pengrajin sulaman di Desa Naras 1 Kota Pariaman Tahun 2024 ( $p\text{-value} = 0,015$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai data pembanding bagi peneliti selanjutnya dan dapat meneliti variabel lain, yaitu durasi kerja, beban kerja, gerakan repetitif dan yang berhubungan dengan keluhan LBP.

### **2. Bagi Komunitas Pengrajin Sulaman Desa Naras 1**

Diharapkan agar pengrajin sulaman memperhatikan postur kerja dengan menerapkan sikap kerja yang ergonomis, seperti mengambil posisi duduk dengan bersandar ke dinding dan meluruskan kakinya ke lantai serta posisi punggung yang tegap. Selain itu, mengatur istirahat secara teratur, yaitu 15-20 menit setelah 3-4 jam bekerja untuk mencegah ketegangan otot punggung. Penting juga untuk menjaga IMT dalam rentang normal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik rutin. Selain itu juga dapat melakukan latihan peregangan yang fokus pada punggung bawah seperti peregangan kedepan sambil duduk, peregangan punggung dengan posisi berdiri, dan rotasi pinggang dimana peregangan ini akan membantu melancarkan sirkulasi dan mengurangi ketegangan otot.

### **3. Bagi Dinas Perindustrian Perdagangan Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Kota Pariaman**

Diharapkan kepada Dinas Perindustrian Perdagangan Koperasi Usaha Kecil dan Menengah Kota Pariaman untuk dapat menyediakan program pelatihan ergonomi bagi pengrajin sulaman guna mengurangi risiko LBP. Selain itu, penting juga untuk mendorong implementasi alat kerja yang lebih ergonomis dan memfasilitasi akses terhadap layanan kesehatan preventif, seperti pemeriksaan rutin dan program kesehatan kerja.