

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa gambaran upaya pencegahan *Low Back Pain* pada buruh angkat barang di Pasar Karangploso Kabupaten Malang dengan jumlah responden 30 orang, didapatkan hasil sebagian besar responden melakukan upaya pencegahan yang cukup sebanyak 23 orang (76,7%), sebagian kecil melakukan upaya pencegahan yang kurang sebanyak 6 orang (20%), dan sebagian kecil melakukan upaya pencegahan yang baik sebanyak 1 orang (3,3%).

5.2 Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian masih banyak buruh angkat barang yang cukup dala, melakukann upaya pencegahan *Low Back Pain*, maka sebagai mahasiswa akan memberikan masukan kepada buruh angkat barang untuk memberikan solusi tentang melakukan upaya pencegahan dengan rajin berolahraga, mengagkat barang dengan cara yang tepat, penggunaan korset, dan menghindari rokok.

2. Bagi Responden

Buruh angkat barang diharapkan mampu melakukan upaya pencegahan *Low Back Pain* dengan benar dan teratur agar upaya pencegahan yang dilakukan dapat maksimal. Dengan rajin

berolahraga, mengagkat barang dengan cara yang tepat, penggunaan korset, dan menghindari rokok.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor lain yang dapat mengembangkan upaya pencegahan *Low Back Pain* pada kuli angkat barang. Dan juga melakukan uji validitas dan reabilitas untuk instrumen penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad . (2012). kenyamanan dan produktivitas kerja pemakaian rancangan kursi ergonomis untuk penjahit. *INASEA*, 10=29.
- Aminudin, M. F. (2016). Pengaruh Pemberian Kompres Panas dan Kompres Dingin Terhadap Penurunan Nyeri Low Back Pain Myogenic.
- Andini, F. (2015). Risk Factors Of Low Back Pain In Worker. *J MAJORITY*. (Online).
- Anitasari, E. D. (2019). Apa yang terjadi Pada Tubuh Jika Rajin Jalan Kaki Tiap Hari? *Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak menular*.
- Anzara, R. (2018). Hubungan posisi kerja duduk terhadap kejadian low Back Pain Miogenik Pada Pekerja Bagian Produksi Cv Cool Clean Malang.
- Apley, A. G., & Solomon, L. (2013). *Buku Ajar ORTOPEDI & FRAKTUR SISTEM APLEY*. Widya Medika.
- Aprilia , L., Solichin, & Puspitasari, S. T. (2021). Gambaran Keluhan Low Back Pain (LBP) Pada Pekerja Menjahit Dengan Pengukuran Visual Analog Scale (VAS). *Sport Science And Health*, 117-124.
- Asri, R. I., & Suwarni, A. (2018). Analisis Beban Kerja Fisik Dengan Keluhan Nyeri Otot Rangka (Musculoskeletal Disorders) Pada Buruh Angkut Di Pasar Legi Ponorogo. *Jurnal Keperawatan*.
- Aziz. (2012). *Metodologi Penelitian Untuk Keperawatan*. Jakarta: Sleman Medika.
- Basmajian , J. U. (1978). *Theraputik Exercise*. Jakarta: thirt edition, Rehabilitation median.
- Bay, K. L. (2020). Pengaruh Posisi Kerja Terhadap Frekuensi Low Back Pain (LBP) Pada Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) di Rumah Sakit Tingkat II Palemonia Makassar.
- Bull, E. D. (2007). *Nyeri Punggung*. Jakarta: Erlangga.
- Casazza, & Brian. (2012). *Diagnosis and treatment of acute low back pain*. American Family Physician.

- Dachlan, L. M. (2009). *Pengaruh Back Exercise Pada Nyeri Punggung Bawah*. Surakarta: Tesis Magister Kedokteran Keluarga Universitas Sebelas Maret.
- Davis, Larry , E., King, M. K., & Jessica, S. (2015). *Fundamentals Of Neurologic Disease*. United states: Damos Medical.
- Dhania, D. R. (2010). pengaruh stress kerja, beban kerja terhadap kepuasan kerja (studi pada medica representatif di kota kudas). *jurnal psikologi universitas muria kudas*, 15-23.
- dinkes, D. K. (2017). Pengertian merokok dan akibatnya.
- Ernawati, D., Bahari, I., & Susanti, A. (2019). Kebiasaan Olahraga dan Tingkat Nyeri Low Back Pain pada Kuli Punggul di Perum Bulog Buduran Kabupaten Sidoarjo.
- Fajriani, A. R. (2019). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat PT Wijaya Karya Beton Kota Makassar.
- Fauzan, M. T., & Aras, I. (2013). Hubungan Antara Faktor Pekerjaan Dengan Kejadian Low Back Pain.
- Hadyan, M. F. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian low back pain pada pengemudi transportasi publik. *Jurnal Kedokteran Majority*.
- Harwanti , S., Ulfah, N., & Panuwun, J. N. (2019). Kesmas Indonesia. *faktor-faktor yang berpengaruh terhadap low back pain (lbp) pada pekerja di home industri batik sokoraja kabupaten banyumas*.
- Haryanti , P., & Juniarti, G. (2014). Efektifitas Kompres Hangat Dan Basah dan Kering Terhadap Nyeri punggung Bawah Pada Lansia di Wilayah kerja Puskesmas Telen Kutai Timur Kalimantan Timur. 8-13.
- Helmi , Z. N. (2012). *Buku ajar gangguan muskuluskeletal* . Jakarta: salemba medika.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabet.
- Kreshnanda, I. S. (2016). prevalensi dan gambaran keluhan low back pain (lbp) pada wanita tukang suun di pasar bandung. *E jurnal medika*, 1-6.

- Kusuma, H., & Setiowati, A. (2015). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. **PENGARUH WILLIAM FLEXION EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN LINGKUP GERAK SENDI PENDERITA LOW BACK PAIN**, 16-21.
- Mahendra, A., Nurullita, U., & Mifbakhuddin. (2018). hubungan usia, masa kerja, status gizi dan intensitas getaran mesin dengan keluhan subjektif low back pain . *Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- mas'idah, E., Fatmawati, W., & Ajibta, L. (2009). analisa manual material handling (mmh) dengan menggunakan metode biomekanika untuk mengidentifikasi resiko cedera tulang belakang (musculuskeletal disorder). *studi kasus pada buruh pengangkat beras di pasar jebor demak*, 37-56.
- Mas'idah, E., Fatmawati, W., & Ajibta, L. (2009). analisa manual material handling (mmh) dengan menggunakan metode biomekanika untuk mengidentifikasi resiko cedera tulang belakang (musculuskeletal disorder). *studi kasus pada buruh pengangkat beras di pasar jebor demak*, 37-56.
- Mas'idah, E., Fatmawati, W., & Ajibta, L. (2009). analisa manual material handling (mmh) dengan menggunakan metode biomekanika untuk mengidentifikasi resiko cedera tulang belakang (muskuluskeletal disorder). *studi kasus pada buruh pengangkat beras di pasar jebor demak*, 37-56.
- Mertiyan. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Otot Terhadap penurunan Intensitas Nyeri pada Pekerja Kuli Angkut Karet Yang Beresiko Menderita LBP Di PT Hevea MK II Palembang tahun 2010.
- Muttaqin, A. (2012). *Buku saku: gangguan muskuluskeletal aplikasi pada praktik klinik keperawatan* . Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nazier. (2018). *Metodologi Penelitian* . Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Ningsih, K. (2017). keluhan low back pain pada perawat rawat inap RSUD selasih pangkalan kerinci . *jurnal IPTEKS terapan*, 75-88.
- Notoadmojo. (2017). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, I. A., & Hermansyah, Y. (2017). Pengaruh Beban Kerja Fisik terhadap Tingkat Disabilitas Pasien Nyeri Punggung Bawah di RSD dr . Soebandi Jember Disabilities at RSD dr . Soebandi Jember). *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 316-322.

- Nurlaila, R. (2017). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Dengan Jahe Terhadap Penurunan Skala Nyeri Sendi Pada Wanita Lanjut Usia Di Graha Werdha Maria Joseph Pontianak Dan Graha Werdha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. *Naskah Publikasi Universitas Tanjungpura pontianak*.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Sleman Medika.
- Patrianingrum, M., Oktaliansyah, E., & Surahman, E. (2015). prevalensi dan faktor resiko nyeri punggung bawah di lingkungan kerja anestesiologi rumah sakit Dr. Hasan sadikin bandung. *jurnal anestesi perioperatif*, 47-56.
- Prabandini, A. (2017). Analisis Faktor Resiko Nyeri Punggung Bawah (low back pain) Pada Tenaga Kerja di Bagian Produksi Industri Sp Aluminium Yogyakarta. *Skripsi Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Pratiwi, M., Setyaningsih, Y., Kurniawan, B., & Martini. (2009). beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada oenjual jamu gendong. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesi*, 61-67.
- Purnamasari, H. (2010). lama kerja sebagai faktor resiko low back pain pada pasien poli saraf RSUD Soekarjo Purwokerto. *mandla of health* , 26-32.
- Purnamasari, H., Gunarso, U., & Rujito, L. (2010). overweight sebagai faktor risiko low back pain pada pasien poli saraf RSUD Prof. DR. Margono Soekarjo Purwokerto. *Mandala Of Health*, 26-32.
- Putri, N. A. (2018). william flexion exercise pada nyeri punggung bawah miogenik. *jurnal keperawatan*.
- Riantika, Y. T. (2011). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Tentang Manual Material Handling Safely Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Pingga Pada Pekerja Angkat Angkut Di Gudang Beras Bulog Mangli Kabupaten Jember.
- Rinaldi , E., Utomo, W., & Nauli, F. A. (2015). hubungan posisi kerja pada pekerja industri batu bata dengan kejadian low back pain . 1085-1093.
- Roffey, D. M., Wai, E., Paul , B. K., & Simon, D. (2010). casual assesment of accupital sitting and low back pain: result of a systematic review. *the spinal journal*, 219-225.

- Rosyidah, A., Dayani, H., & Maulani. (2019). Masa kerja, sikap kerja dan jenis kelamin dengan keluhan nyeri low back pain. *Real In Nursing Journal (RNJ)*, 66-71.
- Setiadi, T. H., Santoso, A. H., Limanan, D., Sidarta, E., & Lontoh, s. O. (2021). peningkatan kesehatan masyarakat selama pandemi dalam upaya pencegahan low back pain. *peningkatan kesehatan masyarakat selama pandemi bagi pengguna komputer guna menghindari terjadinya*, 320-325.
- Setyowati. (2015). Pengaruh Willian Flexion Exercise Terhadap Peningkatan Lingkup Gerak Sendi Penderita Low Back Pain. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- Simanjuntak, E. Y., Sitonga, E., & Aryani, N. (2020). jurnal abdidas. *LATIHAN FISIK UPAYA PENCEGAHAN LOW BACK PAIN (LBP)*, 119-124.
- Sitio, S. M. (2018). JURNAL TeknoSAINS Seri Teknik Komputer . *PROTOTYPE SISTEM TOMBOL PEMANGGIL BANTUAN*, 1-15.
- Sopiah. (2008). *perilaku organisasi*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tanderi, E. A., K, A. T., & Hendrianingtyas, M. (2017). HUBUNGAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL DAN DERAJAT NYERI PADA PASIEN LOW BACK PAIN MEKANIS DI INSTALASI REHABILITASI MEDIK RSUP DR. KARIADI SEMARANG . *JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO*, 63-72.
- Tarwaka dkk. (2004). *untuk keselamatan, kesehatan kerja, dan produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.
- Umami, A. R., Hartanti, R. I., & Dewi, A. (2014). *hubungan antara karakteristik responden dan sikap kerja duduk dengan keluhan nyeri punggung bawah (low back pain) pada pekerja batik tulis*, 72-78.
- Wahyuni. (2019). Spiritual Intervention and Thermal Stimulation in Pregnant Women with Back Pain. *Jurnal Keperawatan*, 6-10.
- WHO. (2013).
- Winata , S. D. (2015). diagnosis dan penatalaksanaan nyeri punggung bawah dari sudut pandang okupasi. 21-27.

Yuantari, C., & Fitriani, R. M. (2012). hubungan teknik mengangkat beban. *hubungan antara teknik mengangkat beban dengan keluhan nyeri pinggang pada buruh gendong di pasar buah johar semarang 2012*, 26-36.

