

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara pengaruh lama duduk dan lama kerja terhadap kelelahan pada pengemudi bis Trans Jogja.
- b. Tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara pengaruh lama duduk dan lama kerja terhadap nyeri pinggang bawah pada pengemudi bis Trans Jogja.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka disarankan bahwa:

- a. Perusahaan/pemerintah harus benar-benar memperhatikan kondisi fisik maupun mental para pengemudinya, karena pekerjaan sebagai pengemudi bis merupakan pekerjaan yang sangat melelahkan dan mempunyai berbagai macam risiko terhadap kesehatan dan keselamatan pengemudi bis itu sendiri maupun orang lain. Misalnya dengan menambah jumlah pengemudi dengan umur di bawah 40 tahun dan yang berpengalaman, agar waktu kerja para pengemudi setiap harinya tidak terlalu lama, sehingga kemungkinan-kemungkinan timbulnya risiko seperti yang dijelaskan di atas dapat dikurangi. Melakukan perawatan terhadap bis-bis yang digunakan

secara rutin untuk menciptakan kondisi kerja yang kondusif, sehingga para pekerja dapat melakukan aktivitasnya dengan aman dan nyaman.

- b. Bagi para pengemudi bis diharapkan untuk lebih memperhatikan kondisi fisik maupun mental pada saat bekerja, tidak semata-mata untuk mencari nafkah. Misalnya mengatur waktu istirahat dan waktu kerja yang seimbang (waktu kerja sebisa mungkin tidak lebih dari 8 jam/hari), melakukan pekerjaan dengan sikap kerja yang ergonomis (misalnya mengemudi dengan posisi duduk tegak), membiasakan untuk hidup sehat (mengurangi kebiasaan merokok atau minuman keras, begadang dan berusaha untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi).
- c. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna antara lama duduk dan lama kerja terhadap kelelahan dan risiko nyeri pinggang bawah, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan faktor-faktor selain lama duduk dan lama kerja misalnya paparan getaran tempat duduk dan posisi duduk yang mempengaruhi kelelahan dan risiko nyeri pinggang bawah.