

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Temuan penelitian memungkinkan kita untuk menarik kesimpulan berikut:

1. Pengukuran postur tubuh menggunakan Metode Rapid Entire Body Assessment (REBA) bagi karyawan bagian pengolahan kelapa sawit yang mengalami postur kerja sedang sebanyak 2 (5,6%) responden, pekerja yang mengalami postur kerja tinggi sebanyak 18 (50%) responden dan pekerja yang mengalami postur kerja sangat tinggi sebanyak 16 (44,4%) responden.
2. Penyakit muskuloskeletal diukur di antara karyawan dengan menggunakan kuesioner Nordic Body Map (NBM). pengolahan kelapa sawit ditemukan pekerja dengan keluhan sedang sebanyak 2 (5,6%) responden, pekerja dengan keluhan tinggi sebanyak 15 (41,7%) responden dan pekerja dengan keluhan sangat tinggi sebanyak 19 (52,8%) responden.
3. Angka $p = 0,05$ diperoleh dari uji statistik Chi-Square, menunjukkan bahwa ada hubungan antara bentuk tubuh aktivitas dan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) di antara personel pengolahan kelapa sawit.

5.2 Saran

1. Bagi perusahaan

Baiknya perusahaan melakukan General Check Up kepada karyawan pengolahan untuk mencegahnya terjadinya Musculoskeletal Disorders, dari hasil

General Check up tersebut perusahaan dapat meninjau kembali para karyawan untuk dapat melakukan mencegah terjadinya Musculoskeletal dengan memberikan cuti kepada karyawan.

2. Bagi pekerja

- a. Karyawan bagian pengolahan kelapa sawit disarankan untuk melakukan peregangan otot sebelum atau sesudah melakukan aktivitas pekerjaan.
- b. Karyawan bagian pengolahan kelapa sawit Disarankan untuk mengambil jeda dengan menyelesaikan latihan merenggangkan otot-otot selama beberapa menit guna meningkatkan / melancarkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh.
- c. Karyawan juga diharapkan memanfaatkan deterrence untuk menghindari pengaduan. *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dapat dihindari dengan mengadopsi praktik gaya hidup baru seperti: makan makanan sehat untuk meningkatkan energi saat bekerja, sering berolahraga, dan menghindari merokok.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN