

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero), peneliti menyimpulkan:

1. Terdapat hubungan antara umur dan tingkat risiko *manual handling* sehingga menimbulkan keluhan *musculoskeletal disorders* pada karyawan Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero). Hal tersebut dilandasi dari pengalaman kerja karyawan berusia lebih dari 35 tahun dibanding dengan karyawan yang berusia kurang dari 35 tahun.
2. Terdapat hubungan perilaku merokok dengan tingkat risiko *manual handling* yang menyebabkan keluhan *musculoskeletal disorders* pada karyawan Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero). Hal tersebut mengakibatkan pekerja cenderung lebih cepat lelah sehingga menimbulkan penumpukan asam laktat. Kejadian tersebut terjadi atas faktor zat dalam rokok yang membuat penurunan kapasitas paru-paru.
3. Ada hubungan antara suhu lingkungan dengan tingkat risiko *manual handling* yang menyebabkan keluhan *musculoskeletal disorders* pada karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Sentral Pengolahan Pos Medan 20900. Hal ini dikarenakan suhu panas berakibat menurunnya prestasi kerja pikir. Suhu panas mengurangi kelincahan, memperpanjang waktu reaksi dan waktu pengambilan keputusan, mengganggu kecermatan kerja otak, mengganggu koordinasi syaraf perasa dan motoris.

4. Faktor yang paling dominan mempengaruhi terjadinya tingkat risiko *manual handling* yang menyebabkan keluhan *musculoskeletal disorders* yaitu umur dengan *p-value* $0,003 < 0,05$ dan $OR = 14,216$.
5. Usia informan kunci dan informan utama yaitu 43 tahun dan masa kerja > 10 tahun memiliki keluhan *musculoskeletal disorders*.
6. Diperlukannya perbaikan atas keluhan *musculoskeletal disorders* dengan menggunakan metode *Nordic Body Map*. Bagian tubuh karyawan karyawan Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero) paling banyak merasakan keluhan *musculoskeletal disorders* adalah pinggang dan punggung.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi Karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Sentral Pengolahan Pos Medan 20900

- a. Karyawan karyawan Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero) disarankan memerhatikan sikap/postur tubuh pada saat mengangkat beban dan pada sela jam istirahat dimanfaatkan dengan peregangan otot atau relaksasi agar dapat mengurangi keluhan *musculoskeletal disorders*.
- b. Karyawan karyawan Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 PT. Pos Indonesia (Persero) disarankan mengonsumsi air minum yang mengandung elektrolit atau mencampurkan garam sebanyak 2% dari air minum untuk membantu menggantikan cairan dalam tubuh tenaga kerja agar dapat menghindari dehidrasi akibat suhu lingkungan yang panas.

- c. Karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 disarankan agar menghindari sikap kerja ataupun posisi kerja yang memiliki tingkat risiko pekerjaan yang tinggi dan mengubah cara kerja yang tidak ergonomi menjadi sikap kerja yang ergonomi agar dapat mengurangi risiko kecelakaan kerja pada aktivitas *manual handling*.
- d. Untuk mengurangi tingkat risiko *manual handling* pada karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Sentral Pengolahan Pos Medan 20900 disarankan menambah alat bantu berupa trolley dan pallet hidrolik, agar karyawan tidak perlu membungkuk saat memindahkan barang dari truk ke pallet. Sehingga postur bungkuk dapat dihindari dan menambah efisiensi kerja. Selain itu dengan adanya alat bantu trolley, pekerjaan mendorong, menarik dapat lebih efisien.

5.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan tingkat risiko *manual handling* seperti indeks tubuh, sikap kerja, jenis kelamin, status gizi, dan beban kerja.