

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Wawancara dengan responden mengungkapkan bahwa pekerja tidak memiliki aturan khusus saat bongkar muat kelapa sawit. Keluhan yang dialami pekerja hampir di sekujur tubuh, dengan nyeri terbanyak dirasakan di bahu dan punggung bawah. Jika seorang pekerja terluka, tidak ada fasilitas medis di tempat kerja dan pekerja mendapat istirahat dan pijat sendiri. Keluhan Beban Kerja Gangguan muskuloskeletal yang terjadi saat otot berkontraksi.
2. Keluhan muskuloskeletal muncul mulai usia 35 tahun dan meningkat seiring bertambahnya usia. Enam belas orang berusia di atas 35 tahun sedang bongkar muat kelapa sawit di Distrik Bendahara, provinsi Acettamia. Hasil pengukuran usia MSD dengan keluhan ditemukan bahwa pekerja di atas usia 35 tahun memiliki keluhan (69,2%) dan pekerja di bawah usia 35 tahun memiliki keluhan (30,8%).
3. Jam kerja memengaruhi kerusakan otot, menempatkan orang pada risiko gangguan muskuloskeletal (MSDs), terutama mereka yang bekerja keras atau yang pekerjaannya membutuhkan banyak energi. Semakin lama seorang karyawan bersama kami, semakin banyak keluhan MSD yang kami miliki.

4. Berdasarkan hasil pengukuran lama pelayanan dengan keluhan MSD sebanyak 35 responden, keluhan disabilitas MSD terjadi pada 1 responden pada pekerja baru dan sebanyak 25 responden pada pekerja jangka panjang. Hasil uji statistik chi-square menunjukkan $p\text{-value} = 0,003$ yang mirip dengan hasil pekerjaan terkait keluhan muskuloskeletal disorders (MSD) pada pekerja bongkar muat kelapa sawit di Distrik Bendahara Provinsi Aceh Tamiang.
5. Kebiasaan merokok tidak berpengaruh terhadap hubungannya dengan keluhan muskuloskeletal disorder (MSD). Dari 35 responden, 31 orang adalah pengguna tembakau dan 4 orang bukan pengguna tembakau.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

5.2 Saran

1. Bagi perusahaan

Pengusaha harus melakukan pemeriksaan umum pekerja untuk mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal. Berdasarkan temuan survei umum, pemberi kerja dapat merumahkan pekerja dan menyaring pekerja untuk mencegah MSD. Pengusaha didorong untuk menyediakan mesin untuk memuat minyak sawit ke truk sehingga ketidaknyamanan dan cedera pekerja dapat diminimalkan.

2. Bagi pekerja

a. Apabila terjadi keluhan muskuloskeletal disorder (MSD) ringan, pekerja disarankan untuk beristirahat dan dapat kembali bekerja ketika cedera telah sembuh.

b. Jika ada keluhan MSD yang parah di kalangan pekerja, disarankan untuk berhenti bekerja sebagai loader dan unloader untuk menghindari cedera. Petugas bongkar muat disarankan untuk tidak mengangkat lebih dari 20kg. Jika muatan melebihi 20kg, satu atau lebih pekerja dapat mengangkat muatan ke atas truk.

c. Pekerja di atas usia 35 tahun atau dengan riwayat gangguan muskuloskeletal (MSD) disarankan untuk tidak mengangkat beban berat.

d. Siapapun yang telah bekerja selama enam tahun atau lebih dan mengeluhkan gejala gangguan muskuloskeletal (MSD) disarankan untuk berhenti bekerja sebagai buruh pelabuhan.

- e. Pekerja yang merokok disarankan untuk berhenti karena merokok dapat merusak tubuh secara perlahan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN