

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pekerja di proyek pembangunan jalan tol Binjai-Langsa memiliki tingkat keluhan muskuloskeletal yang tinggi dan sangat tinggi, menurut survei responden MSD.
2. Nilai Exp (B) untuk korelasi postur kerja dengan keluhan MSD adalah 13,033 (95% CI = 2,915 - 58,261), dan nilai P (0,001) signifikan secara statistik. Karena sebagian besar pekerja di proyek pembangunan jalan tol memiliki postur kerja yang buruk, mereka mungkin mengalami sakit dan nyeri di berbagai bagian tubuh mereka karena tubuh mereka tidak digerakkan dengan cara yang mendukung postur tubuh yang sehat.
3. Pekerja di proyek pembangunan jalan tol Binjai-Langsa melaporkan prevalensi Musculoskeletal Disorders (MSDs) yang lebih tinggi seiring bertambahnya usia, dengan nilai Exp (B) sebesar 4,345 (95% CI = 1,356 - 13,918) dan nilai P (P Value = 0,013). Hal ini mungkin terjadi karena korelasi antara usia lanjut dan perkembangan MSD (multiple system atrophy), di mana berbagai bagian tubuh secara bertahap kehilangan kekuatan dan fungsinya.
4. Keempat, sikap kerja yang tinggi merupakan bagian dari sikap kerja yang tidak wajar; ketika karyawan mengadopsi sikap ini, postur mereka menentang tarikan gravitasi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius dalam jangka pendek dan panjang, termasuk gejala multiple sclerosis (MS).

5.2 Saran

1: Pemilik bisnis

Pekerja proyek mungkin mendapat manfaat dari pemeriksaan umum yang dilakukan untuk mengurangi kemungkinan berkembangnya gangguan muskuloskeletal.

2. Kepada angkatan kerja

A. Disarankan agar pekerja meregangkan otot mereka sebelum dan sesudah berpartisipasi dalam tugas fisik.

B. Saat istirahat, anggota staf didorong untuk melakukan peregangan dan melakukan bentuk relaksasi otot lainnya yang dapat membantu meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh selama 5-10 menit.

C. Pekerja yang berusia di atas 35 tahun lebih kecil kemungkinannya untuk ditawarkan pekerjaan yang menuntut fisik dibandingkan rekan mereka yang lebih muda.

D. Pekerja dapat mengurangi risiko terkena MSD dengan menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup makan dengan baik untuk meningkatkan tingkat energi dan fokus pada pekerjaan, berolahraga secara teratur, dan menghentikan kebiasaan berbahaya seperti merokok.