

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan antara pekerja yang melakukan perbaikan postur kerja dengan yang tidak melakukan perbaikan, karena sebelum perbaikan pekerja melakukan postur statis sehingga mengakibatkan kekakuan pada otot namun pada pekerja yang melakukan perbaikan postur kerja berubah menjadi dinamis sehingga dapat mengurangi keluhan MSDs.
2. Ada perbedaan antara pekerja yang melakukan senam dengan yang tidak melakukan senam ergonomi, karena sebelum ada program senam pekerja langsung bekerja tanpa peregangan sehingga mengakibatkan kekakuan pada otot namun pada pekerja yang melakukan senam, pekerja melakukan peregangan sehingga dapat mengurangi keluhan MSDs.
3. Dalam menilai keluhan gangguan MSDs menggunakan metode Nordic Body Map (NBM), didapatkan bahwa hampir keseluruhan pekerjanya pekerja mengalami sakit pada bagian tangan kanan, pergelangan tangan kanan, bahu kanan, punggung, pinggang, paha dan lutut. Sebelum dan sesudah perlakuan klasifikasi tingkat risiko berdasarkan total skor individu yang terdapat di kuisioner NBM perbedaan yang didapatkan adalah keluhan sedang berubah menjadi keluhan ringan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pegawai untuk mampu memperbaiki postur kerja dengan cara menyesuaikan posisi tubuh dengan alat kerja dan memperhatikan prinsip-prinsip ergonomi pada saat melakukan pekerjaan.
2. Pegawai diharapkan untuk menjaga kondisi kesehatan dengan cara rutin berolahraga dan melakukan perenggangan otot yaitu berupa senam ergonomi sebelum bekerja untuk mengurangi risiko cedera pada otot.
3. Kepada instansi disarankan untuk memberikan kewajiban program senam ergonomi sebelum bekerja dan penyuluhan atau promosi tentang posisi kerja pada pegawai terutama yang berhubungan dengan ergonomi atau postur kerja, agar pegawai terhindar dari gangguan kesehatan seperti keluhan MSDs.
4. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya. Dan peneliti selanjutnya diharapkan mengembangkan variabel lainnya selain variabel yang diteliti saat ini agar memperoleh penjelasan yang lebih baik lagi