

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Postur Kerja dan Lama Waktu Kerja Terhadap Keluhan Nyeri Otot Pada Pekerja Industri Pembuatan Tahu dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari pengukuran postur kerja menggunakan REBA (*Rapid Entire Body Assessment*) pada pekerja pembuat tahu di Jl. Mawar Desa Rambung Merah menunjukkan postur kerja berisiko sedang sebanyak 35 orang (46.7%) dan postur kerja berisiko tinggi sebanyak 40 orang (53.3%).
2. Dari pengukuran keluhan nyeri otot menggunakan NBM (*Nordic Body Map*) pada pekerja pembuat tahu di Jl. Mawar Desa Rambung Merah, didapatkan bahwa 11 orang (14.7%) mengalami keluhan nyeri otot dengan tingkat keluhan rendah, 45 orang (60.0%) mengalami keluhan nyeri otot dengan tingkat keluhan sedang dan 19 orang (25.3%) mengalami keluhan nyeri otot dengan tingkat keluhan tinggi.
3. Gambaran lama waktu kerja, yaitu sebanyak 11 orang (14.7%) yang bekerja selama kurang dari 8 jam/hari dan sebanyak 64 orang (85.3%) yang bekerja selama lebih dari 8 jam/hari.
4. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan nyeri otot pada pekerja industri pembuat tahu di Jl. Mawar Desa Rambung Merah, dengan nilai $p = 0.044$.

5. Terdapat hubungan antara lama waktu kerja dengan keluhan nyeri otot pada pekerja industri pembuat tahu di Jl. Mawar Desa Rambung Merah, dengan nilai $p = 0.024$.

5.2 Saran

1. Bagi Pemilik Usaha

- a. Pemilik usaha seharusnya lebih memperhatikan tentang postur kerja yang baik dan ergonomis untuk para pekerjanya saat melakukan pekerjaan.
- b. Pemilik usaha seharusnya memberi informasi kepada para pekerja untuk melakukan peregangan otot sebelum dan setelah melakukan pekerjaan.

2. Bagi Pekerja

- a. Pekerja disarankan untuk memanfaatkan jam istirahat dengan melakukan gerakan peregangan relaksasi otot untuk memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

Gerakan relaksasi yang cocok dilakukan berupa gerakan peregangan :

- Peregangan leher, memiringkan kepala ke kanan dan ke kiri secara perlahan, tahan setiap posisi selama 15-30 detik.
- Peregangan bahu, angkat bahu ke atas mendekati telinga lalu tahan sebentar dan turunkan kembali, lakukan beberapa kali. Lalu rentangkan lengan kanan lurus kedepan, tarik lengan tersebut menggunakan tangan kiri lalu tahan selama 15-30 detik, lakukan secara bergantian.

- Peregangan punggung, duduk atau pada posisi berdiri tegak, kaitkan jari-jari tangan di depan tubuh, dorong tangan ke depan hingga punggung bagian atas melengkung, tahan selama 15-30 detik.
 - Peregangan paha dan kaki, berdiri tegak tarik satu kaki ke belakang mendekati bokong dengan tangan, tahan selama 15-30 detik lalu lakukan secara bergantian (Erianti et al., 2024).
- b. Pekerja sebaiknya memperhatikan postur tubuhnya selama bekerja sebagai langkah awal mencegah adanya keluhan nyeri otot. Adapun untuk pekerja yang mengalami keluhan sebaiknya tetap menjaga sikap kerjanya agar tidak menambah risiko keluhan yang dialami.
- c. Untuk keluhan nyeri otot sebaiknya melakukan pemeriksaan fisik sehingga hasil dari kuesioner tidak bersifat subyektif.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait postur kerja dan lama waktu kerja terhadap keluhan nyeri otot dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk melihat hubungan atau keterkaitan variabel yang lebih akurat.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan re-design peralatan kerja yang digunakan serta dapat melakukan analisis postur kerja dengan menggunakan metode selain REBA.