

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari pengukuran MSDs menggunakan Nordic Body Map (NBM) pada pengemudi sopir bus transmetro deli koridor 4 yang diteliti di ketahui semua pekerja mengalami keluhan sakit mulai dari keluhan ringan hingga keluhan berat. Pada tingkat keluhan berat bagian tubuh paling banyak terdapat pada tubuh bagian betis kiri, kemudian di susul dengan betis kanan dengan tingkat keluhan berat.
2. Terdapat seluruh sopir transmetro deli koridor 4 mengalami risiko postur kerja, mayoritas di antaranya memiliki tingkat risiko rendah karena masa kerja masih baru dan tergolong masih muda, dan di antaranya memiliki tingkat risiko sedang, dan di antaranya juga memiliki risiko tinggi karna masa kerja sudah lama dan tergolong sudah tua.
3. Dari hasil uji statistik yang dilakukan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4.
4. Dari hasil uji statistik yang dilakukan bahwa terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal disorders pada sopir transmetro deli koridor 4.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Transmetro Deli

- a. Agar pihak trans metro deli koridor 4 menyediakan obat pereda nyeri otot sebagai penanganan pertama ketika sopir mengalami cedera atau nyeri saat mengemudi atau setelah mengemudi
- b. Pihak transmetro deli koridor 4 seharusnya lebih memperhatikan tentang postur kerja yang baik dan ergonomis untuk para pekerja saat melakukan pekerjaan, agar tidak terjadi kesakitan pada otot.
- c. Pihak transmetro deli seharusnya memberi informasi kepada para pekerja untuk melakukan peregangan otot sebelum dan setelah selesai bekerja.

### 2. Bagi sopir

- a. Sopir transmetro deli koridor 4 disarankan untuk melakukan gerakan stretching sebelum melakukan aktivitas pekerjaan.
- b. Sopir transmetro deli juga harus melakukan pencegahan agar tidak terjadi keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) dengan melakukan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok, rajin berolah raga, serta mengonsumsi makanan yang bergizi guna meningkatkan stamina saat bekerja.

### 3. Bagi penelitian selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur durasi postur tidak bergerak selama mengemudi pada sopir Trans Metro Deli Koridor 4, yang apabila lama dalam keadaan tidak gerak bisa mengakibatkan MSDs.