

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terhadap 44 orang yang dipekerjakan sebagai TKBM di PT.

Pelindo Multi Terminal pada tahun 2024 menghasilkan kesimpulan berikut:

- 1) Dengan menggunakan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), peneliti menemukan bahwa sebagian besar responden (77,3%) memiliki risiko postur kerja yang tinggi. Akibatnya, perbaikan harus segera dilakukan.
- 2) Menurut kuesioner *Nordic Body Map*, setiap orang yang menjawab memiliki keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan sebagian besar memiliki keluhan yang tinggi (65,9%).
- 3) Hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa postur kerja ($p = 0,004$ dan $r = 0,429$) dan beban angkut ($p = 0,001$ dan $r = 0,496$.) ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara postur kerja dan beban angkut dengan tingkat pengaruh sedang dan searah (positif).

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja Bongkar Muat
Pekerja dipastikan tidak mengangkat beban melebihi batas berat yang ditentukan, menjaga standar ergonomi di tempat kerja, beristirahat selama 30 menit hingga 1 jam selama kerja sembari melaksanakan peregangan/relaksasi otot 5 sampai dengan 10 menit setiap hari selama bekerja maupun setelah bekerja.

2. Bagi perusahaan

Meningkatkan kesadaran pekerja terhadap potensi bahaya pada TKBM dengan mempelajari dan melatih posisi kerja yang ergonomis serta peregangan otot yang tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti seterusnya, diharapkan dapat menggunakan alat ukur tambahan selain REBA dan memasukkan variabel tambahan terkait dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs).



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN