

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **1.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 31 pemanen kelapa sawit di PT Langkat Nusantara Kepong dapat ditarik kesimpulan yakni

1. Pekerja pemanen sawit yang mengalami keluhan muskuloskeletal kategori tinggi sebanyak 19 pemanen (61,3%) dan kategori sedang sebanyak 12 pemanen (38,7%) Dari hasil penelitian ini ada hubungan antara postur tubuh dengan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* pada pemanen kelapa sawit di PT Langkat Nusantara Kepong (LNK) dengan menggunakan alat ukur *Quick Exposure Checklist* dengan nilai ( $P = 0,0 < 0,05$ )
2. Pekerja pemanen dengan masa kerja <5 tahun berjumlah 10 responden (32,3%) sedangkan masa kerja >5 tahun berjumlah 21 responden (67,7%). Dalam penelitian ini ada hubungan antara masa kerja dengan *Musculoskeletal Disorders* pada pemanen kelapa sawit di PT Langkat Nusantara Kepong (LNK) ( $P = 0,02 < 0,05$ )

## 1.2 saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, berikut adalah beberapa saran yang dapat peneliti berikan

### 1. Bagi Pekerja Pemanen Buah Kelapa Sawit

Banyak pekerja yang memahami posisi kerja yang ergonomis sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan muskuloskeletal di dalam maupun di luar rumah akibat posisi kerja yang kurang nyaman, seperti berdiri dan mengangkat beban berat saat melakukan aktivitas produksi. Bagi karyawan yang telah bekerja di perusahaan selama lebih dari lima tahun sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat dan menyesuaikan jam kerja dengan baik agar tidak mudah lelah saat bekerja. Hal ini dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan muskuloskeletal dan meningkatkan produktivitas pekerja.

### 2. Bagi Perusahaan

Perusahaan bertujuan untuk menekan angka kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) karena meningkatnya angka kejadian Musculoskeletal Disorders (MSDs) dan masalah istirahat otot berhubungan langsung dengan beban kerja pekerja yang banyak membutuhkan tenaga dan otot. Penulis berharap sosialisasi dan pelatihan dapat dimanfaatkan untuk tujuan tersebut. Sediakan posisi kerja yang nyaman. dalam pekerjaan Anda. Pekerja yang telah bekerja selama lebih dari lima tahun sebaiknya menghindari pekerjaan pada area kerja yang curam (seperti area basah), menyediakan tempat istirahat sementara bagi pemanen ketika mulai lelah, dan melakukan tugas-tugas

seperti: Peralatan. Karena Egrek dan Angkong perlu didesain ulang agar dapat menyesuaikan dengan tubuh pekerja dan kondisi lokasi konstruksi untuk meningkatkan efisiensi kerja. Kedepannya operator dan mandor, dsb yang bertugas pada jasa pemanenan, dsb sebaiknya merupakan spesialis keselamatan kerja (K3). Perusahaan perlu melakukan investasi pada karyawan yang sehat, baik jasmani maupun rohani.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan analisis mendalam tentang postur kerja yang merupakan alasan utama dapat terjadinya risiko *Musculoskeletal Disorders* ataupun melakukan penelitian lebih lanjut terjadinya *Musculoskeletal Disorders* dengan variabel yang belum diteliti dan mengkaji ulang mengenai semua factor resiko yang penyebab terjadinya *Musculoskeletal Disorders* serta memberikan solusi atau pencegahan yang bisa dilakukan pemanen kelapa sawit pada penelitian selanjutnya. Sehingga diharapkan mampu mengembangkan dan mempertajam penelitian ini agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.