

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

1. Adanya hubungan usia dengan *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada pengguna komputer di PT. Rizkina Mandiri Perdana.
2. Adanya hubungan masa kerja dengan *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada pengguna komputer di PT. Rizkina Mandiri Perdana.
3. Tidak adanya hubungan kebiasaan merokok dengan *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada pengguna komputer di PT. Rizkina Mandiri Perdana.
4. Adanya hubungan postur kerja dengan *musculoskeletal disorder* (MSDs) pada pengguna komputer di PT. Rizkina Mandiri Perdana.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Kepada Perusahaan

1. Melakukan pengendalian administratif dengan memberikan pelatihan atau training pada pekerja mengenai risiko ergonomi dan tata cara bekerja yang sesuai dengan prinsip ergonomi serta membuat SOP (Standar Operasional Prosedur) yang dapat digunakan oleh pekerja untuk menciptakan sistem kerja yang aman, nyaman dan tetap sehat bagi pekerja.
2. Memperbaiki fasilitas stasiun kerja yang sesuai dengan tubuh masing-masing pekerja.

### **5.2.2 Kepada Pekerja**

1. Melakukan peregangan dengan berdiri dan berjalan disekitar tempat kerja setelah mengalami ketegangan otot saat duduk.
2. Mengurangi konsumsi rokok dan bagi perokok pasif dapat mengurangi tingkat paparan asap rokok.

### **5.2.3 Kepada Peneliti Selanjutnya**

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain yang mungkin berhubungan dengan keluhan *musculoskeletal disorders* tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini seperti jenis kelamin, indeks massa tubuh, kebiasaan olahraga, lama kerja, beban kerja dan faktor lingkungan (getaran, suhu, pencahayaan).