

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Pekerja Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi yakni Sebanyak 70% pekerja (21 responden) mengalami keluhan ringan, sementara 30% pekerja (9 responden) mengalami keluhan sedang.
2. Risiko Postur Kerja Postur kerja yang tidak ergonomis menyebabkan 63,3% pekerja (19 responden) mengalami keluhan sedang, dan 36,7% pekerja (11 responden) mengalami keluhan tinggi. pada pekerja pengemasan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi
3. Ada Hubungan Postur kerja dan keluhan MSDs pada pekerja Pengemasan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi
4. Ada Hubungan Usia dengan Keluhan MSDs pada Pekerja Pengemasan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi
5. Ada Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Keluhan MSDs pada pekerja Pengemasan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi.
6. Ada Hubungan Masa Kerja dengan Keluhan MSDs Masa kerja yang lebih lama juga terbukti memiliki hubungan dengan keluhan MSDs pada pekerja Pengemasan Pabrik Kripik Singkong Kreasi Lutvi

## 1.2 Saran

### 1. Bagi Pabrik Kreasi Lutvi:

- a. Pemilik usaha perlu memprioritaskan postur kerja yang ergonomis bagi para pengemas saat menjalankan tugas mereka.
- b. Pemilik usaha juga perlu mengedukasi para pengemas untuk melakukan peregangan otot sebelum dan setelah bekerja.

### 2. Bagi Pengemas Pabrik Kreasi Lutvi:

- a. Pengemas disarankan untuk melakukan *stretching* sebelum memulai aktivitas kerja.
- b. Disarankan untuk memanfaatkan jam istirahat dengan melakukan relaksasi otot selama 5-10 menit untuk meningkatkan sirkulasi darah.
- c. Pekerja juga perlu menjaga kesehatan dan mencegah keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan mengadopsi gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga dan mengonsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan stamina saat bekerja.

### 3. Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan ulang alat yang mereka gunakan serta melakukan analisis sikap atau postur kerja dengan menggunakan metode lain selain REBA (*Rapid Entire Body Assessment*).