

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil pengolahan data serta hasil analisis yang telah dilakukan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan dari metode *REBA* memiliki aktivitas dengan level resiko tinggi, yaitu pada bagian penerimaan drum dengan skor rata-rata 9 dan bagian penyimpanan material sparepart dengan skor rata-rata 8,3 serta diperlukan tindakan perbaikan segera.
2. Pada karyawan ditemukan adanya keluhan *MSDs* karena postur kerja yang tidak ergonomis. Keluhan yang banyak dirasakan oleh karyawan melalui kuisisioner *NBM* yaitu pada bagian punggung dengan skor 35 (87,5%).
3. Berdasarkan hasil penelitian maka yang berhubungan dengan keluhan *MSDs* adalah postur kerja, umur dan indeks massa tubuh, dimana dari hasil uji korelasi yang dilakukan nilai signifikansi $< 0,05$. Sedangkan yang tidak berhubungan terhadap keluhan *MSDs* adalah kebiasaan olahraga dan kebiasaan merokok, dimana dari hasil uji *chi square* yang dilakukan nilai signifikansi $> 0,05$.

5.2 Saran

Saran yang diberikan penulis sebagai tindakan perbaikan untuk mencegah atau mengurangi resiko *MSDs* pada karyawan bagian penerimaan drum dan penyimpanan material sparepart yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan

- a. Menyediakan *tools* untuk mengurangi postur janggal pada proses penerimaan drum yaitu pada saat mengambil drum didalam kontainer dengan memberikan tangga kecil agar memudahkan karyawan menjangkau drum yang posisinya lebih tinggi.
- b. Memberikan alat bantu *back support belt* yang berfungsi sebagai alat keselamatan untuk melindungi tubuh bagian belakang, dikarenakan cedera pada punggung paling banyak terjadi.
- c. Memberikan gambar poster tentang proses pengangkatan yang benar dan sesuai standar, karena adanya postur kerja yang salah yang menyebabkan keluhan *MSDs* pada karyawan.
- d. Sebaiknya saat proses perekrutan karyawan baru, manajemen perusahaan berpedoman pada standar indeks massa tubuh yang normal, karena indeks massa tubuh berpengaruh pada keluhan *MSDs*.

2. Bagi Karyawan

- a. Melakukan pemanasan atau peregangan sebelum melakukan aktivitas pekerjaan.

- b. Melakukan gaya hidup sehat agar indeks massa tubuh dalam kategori normal.
- c. Memperbanyak minum air putih untuk melancarkan sirkulasi pada pembuluh darah yang membuat otot menjadi lebih rileks.
- d. Memanfaatkan waktu istirahat dengan baik