

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Ada banyak kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan tujuan penelitian dan hasil pengolahan data, serta hasil analisis yang telah dilakukan:

1. Metode *REBA* menghitung aktivitas dengan tingkat risiko yang sangat tinggi, seperti bagian proses sebelum *mixing* resin material yang memiliki skor rata-rata 11, dan memerlukan tindakan segera, dan bagian setelah proses pencampuran bahan resin yang memiliki skor rata-rata 9,3, dan membutuhkan tindakan segera.
2. Berdasarkan penelitian Postur kerja, usia, dan indeks massa tubuh ditemukan berhubungan dengan gejala *MSDs* dalam penelitian, dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 berdasarkan hasil uji *korelasi*, yang dimana  $H_a$  diterima di karnakan adanya hubungan. Sedangkan praktik merokok tidak berhubungan dengan keluhan *MSDs*, dengan nilai signifikansi  $> 0,05$  berdasarkan hasil uji *chi square*, yang dimana  $H_o$  di terima di karnakan tidak adanya hubungan. Ditemukan bahwa operator bahan pencampuran material memiliki *MSDs* sebagai akibat dari postur kerja yang tidak ergonomis. Pinggang adalah sumber dari mayoritas kekhawatiran yang diungkapkan oleh operator dalam kuesioner *NBM*, dengan skor 40. (100 persen).

## 5.2 Saran

Berikut saran penulis untuk mencegah atau mengurangi bahaya *MSDs* pada operator store *mixing* material untuk penerimaan drum dan operator penyimpanan material sparepart:

1. Bagi Perusahaan
  - a. Palet diganti untuk mengurangi postur sebelum dan sesudah prosedur pencampuran bahan, khususnya saat mengumpulkan bahan resin dari palet plastik dengan ketinggian lebih dari 100mm.
  - b. Karena cedera pada pinggang dan punggung adalah yang paling umum, sediakan alat sabuk penyangga punggung yang juga berfungsi sebagai alat pengaman untuk melindungi bagian belakang tubuh.
  - c. Menyediakan poster grafis yang menggambarkan prosedur pengangkatan yang benar sesuai dengan peraturan industri, sebagai akibat dari postur kerja operator yang buruk, yang mengarah pada keluhan *MSDs*.
  - d. Sebagai akibat dari posisi kerja operator yang buruk, yang mengakibatkan keluhan *MSDs*, berikan grafik poster yang menunjukkan proses pengangkatan yang tepat sesuai dengan persyaratan industri.
  - e. Operator yang bergerak di bidang pencampuran bahan harus diberikan nutrisi tambahan, seperti puding atau vitamin.

## 2. Bagi Operator

- a. Pemanasan atau peregangan sebelum melakukan aktivitas kerja memastikan bahwa tubuh tidak terkejut saat berada di bawah tekanan aktivitas yang berat.
- b. Minum cukup air setiap hari untuk meningkatkan sirkulasi pembuluh darah, yang melemaskan otot dan mengurangi ketidaknyamanan punggung.
- c. Terapkan gaya hidup yang lebih sehat agar indeks massa tubuh berada pada kisaran normal.