

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, maka penelitian ini dapat ditentukan kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis *Nordic Body Map* menunjukkan bahwa seluruh pekerja bongkar muat berpotensi mengalami keluhan *musculoskeletal disorder*, terutama pada bagian bahu kiri, bahu kanan, punggung, pinggang, dan bokong. Pekerja dengan total skor di atas 70 memiliki risiko tinggi untuk mengalami cedera dan memerlukan tindakan perbaikan postur kerja segera. Pekerja dengan total skor antara 55 hingga 70 memiliki risiko sedang untuk cedera dan perlu pertimbangan perbaikan postur kerja di masa mendatang.
2. Hasil analisis metode REBA untuk aktivitas pemindahan material. Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas tersebut memiliki tingkat risiko yang sangat tinggi bagi pekerja. Ditemukan bahwa postur kerja dengan risiko tertinggi adalah postur *trunk* (pinggang) dan *upper arm* (lengan atas).

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini adalah:

1. Diperlukan pelatihan dan edukasi kepada seluruh pekerja tentang pentingnya ergonomi dan posisi kerja yang benar untuk mengurangi ketegangan fisik dan risiko cedera.
2. Perusahaan perlu menginvestasikan dalam desain tempat kerja yang

sesuai, seperti kursi yang mendukung punggung, meja yang dapat disesuaikan tinggi-tingginya, dan alat bantu lain yang membantu meminimalkan ketegangan fisik saat bekerja

3. Monitoring dan evaluasi secara berkala harus dilakukan untuk memastikan bahwa perubahan yang diimplementasikan berhasil mengurangi risiko cedera dan masalah kesehatan terkait kerja.