

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berlandas kan dari penmenahasaan di atas maka di ketahui Simpulan sebagai berikut:

1. Dari pengolahan data dengan menggunakan REBA dapat diketahui 5 resiko yang cukup tinggi yakni di aktivitas *sandblasting* di *lower section*, *Prepare part for sanblasting*, *Prepare for sandblasting*, *Moving material for sandblasting* dengan skor 9, dan *Prepare equipment for sandblast* dengan skor 8, maka di perlukan tindakan segera.
2. Ditemukan keluhan MSDs pada pekerja *sandblasting* melalui kuesioner NBM dengan skor tertinggi pada bagian pinggang pekerja yaitu sebesar 29 (90.5%).

5.2 Saran

Dari Simpulan yang telah penulis paparkan di atas maka penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan
 - a. Perusahaan terlibat *active* dalam pengadaan peralatan serta perlengkapapan yang mempuni untuk mengurangi postur yang tidak benar di tempat kerja seperti kursi untuk pekerja yang melakukan *sandblasting* atau pun saat *preperationya*, alat bantu *back support* juga sangat penting untuk menjaga tubuh bagian belakang pekerja dari cedera punggung.

- b. Gambaran postur yang telah ada dapat memberikan informasi yang lebih terkait proses – proses pekerjaan *sandblaster* sehingga menungurangi keluhan MSDs

2. Bagi Pekerja

- a. Sebelum melakukan aktivitas pekerjaan pekerja melakukan pemanasan serta peregangan badan untuk menghindari cedera otot.
- b. Memulai kegiatan olahraga rutin serta memakan makan yang sehat serta banyak minum air putih ketika bekerja.
- c. Beristirahan dengan baik, baik itu ketika jam break kerja ataupun beristirahan ketika sudah di rumah.