

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap pekerja pembuatan bakso di Kelurahan Gayamsari Semarang, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi postur janggal pada tangan yang berisiko menimbulkan keluhan subyektif MSDs yaitu pekerja yang melakukan aktifitas secara berulang ( $\geq 30$  kali/menit) yaitu sebanyak 15 orang (93,8%). Pekerja yang melakukan aktifitas secara berulang pada bagian bahu, leher, punggung dan kaki yang paling banyak yaitu pada bagian leher dengan gerakan berulang dalam waktu  $\geq 2$  kali/menit sebanyak 24 orang (92,3%).
2. Beban angkat yang berisiko menimbulkan keluhan subyektif MSDs yang diangkat 15 orang pekerja (93,8%) yaitu ( $< 15$ kg).
3. Masa kerja baru ( $\leq 3$  tahun) terdapat 19 orang (90,5%) memiliki risiko menimbulkan keluhan subyektif MSDs.
4. Status gizi normal ( $\geq 18,5 - < 24,9$ ) sebanyak 14 orang (73,7%) berisiko menimbulkan keluhan subyektif MSDs.
5. Dari 35 orang pekerja terdapat 27 orang (77,1%) yang berisiko mengalami keluhan subyektif MSDs.
6. Ada hubungan antara frekuensi postur janggal tangan dengan keluhan subyektif muskuloskeletal ( $p \text{ value} = 0,047$ ). Ada hubungan antara antara frekuensi postur janggal leher dengan keluhan subyektif muskuloskeletal ( $p \text{ value} = 0,001$ ).
7. Ada hubungan antara beban angkat dengan keluhan subyektif muskuloskeletal ( $p \text{ value} = 0,047$ ).
8. Ada hubungan antara masa kerja dengan keluhan subyektif muskuloskeletal ( $p \text{ value} = 0,039$ ).

9. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan keluhan subyektif muskuloskeletal ( $p\text{ value} = 0,700$ ).

## **B. Saran**

1. Bagi Pekerja

Pekerja diharapkan tidak terlalu mengangkat beban terlalu berat dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan perbanyak konsumsi air putih.

2. Bagi Pemilik Tempat Kerja

Pemilik tempat kerja menyiapkan fasilitas air minum dan menyediakan meja kerja yang sesuai dengan postur tubuh pekerja (standart) dan menyediakan *trolley* untuk mengurangi beban angkat.

