

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul analisis risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) berdasarkan karakteristik individu studi pada pekerja pengasapan ikan di kelurahan bandarharjo kota semarang dengan teknik *Brief Survey* dapat disimpulkan bahwa :

1. Umur pekerja pengasapan ikan terbesar adalah >30 tahun sebanyak 35 orang (71.4%).
2. Jenis kelamin pekerja pengasapan ikan terbesar adalah perempuan sebanyak 29 orang (59.2%).
3. Masa kerja pekerja pengasapan ikan terbesar adalah lama (≥ 5 tahun) sebanyak 35 orang (71.4%).
4. IMT pekerja pengasapan ikan terdiri atas IMT kurus sebanyak 8 orang (16.32%), IMT normal sebanyak 20 orang (40.81%) dan IMT gemuk sebanyak 21 orang (42.87%). IMT pekerja pengasapan ikan terbesar adalah IMT berisiko (kurus dan gemuk) sebanyak 29 orang (59.2%).
5. Kebiasaan olahraga pekerja pengasapan ikan terbesar adalah <3 kali seminggu sebanyak 34 orang (69.4%).
6. Tingkat risiko MSDs tinggi terbanyak terdapat pada bagian kaki kanan sebanyak 18 orang (36.7%), tingkat risiko MSDs sedang terbanyak terdapat pada bagian tubuh tangan dan pergelangan tangan kanan sebanyak 35 orang (71.4%), dan tingkat risiko MSDs rendah terbanyak terdapat pada bagian tubuh siku kiri sebanyak 48 orang (98.0%).
7. Sebagian besar pekerja pengasapan ikan memiliki keluhan MSDs sebanyak 31 orang (63.3%).

8. Tidak ada hubungan antara umur dengan risiko MSDs dengan *p value* 0.815 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang.
9. Ada hubungan antara jenis kelamin dengan risiko MSDs dengan *p value* 0.012 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang.
10. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan risiko MSDs dengan *p value* 0.815 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang
11. Tidak ada hubungan antara IMT dengan risiko MSDs dengan *p value* 1.000 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang.
12. Tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan risiko MSDs dengan *p value* 1.000 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang
13. Tidak ada hubungan antara postur tubuh dengan risiko MSDs per bagian tubuh dengan *p value* >0.05 pada pekerja pengasapan ikan di Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang

B. Saran

1. Bagi Pekerja

Pekerja yang mengeluhkan nyeri/kram terbanyak terjadi pada pekerja yang berjenis kelamin perempuan. Secara umum perempuan hanya mempunyai kekuatan fisik 2/3 dari kekuatan otot laki-laki dan IMT yang berisiko terbanyak di dapatkan pada pekerja yang berjenis kelamin perempuan. Keluhan MSDs ini dapat di cegah dengan melakukan peregangan selama 10-15 menit sebelum dan sesudah melakukan aktivitas pekerjaan. Mayoritas pekerja perempuan memiliki IMT berisiko, oleh karena itu diharapkan dapat mengatur pola makan dan pola istirahat untuk mendapatkan BB yang ideal agar mengurangi tekanan sehingga meminimalkan keluhan MSDs.

2. Bagi Instansi Terkait

Bagi Puskesmas sekitar diharapkan dapat memantau kesehatan pekerja pengasapan ikan dengan melakukan kunjungan setiap bulannya dan melaporkan ke dinas ketenagakerjaan setempat untuk memonitoring kesehatan dan keselamatan kerja yang ada di sentra pengasapan ikan Kelurahan Bandarharjo Kota Semarang.

Bagi pemilik industri diharapkan untuk menyediakan fasilitas air minum untuk pekerja agar pekerja tidak kekurangan cairan/kelelahan yang berdampak pada *performance* pekerja. Berikan waktu istirahat terjadwal agar pekerja dapat melakukan peregangan dan meminimalkan akumulasi beban otot. Lakukan pergantian pekerja agar beban kerja yang diterima sama.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melaksanakan penelitian yang sejenis diharapkan dapat mengukur keluhan MSDs dengan pemeriksaan dokter agar hasil yang didapatkan *valid* dan meneliti mengenai faktor yang belum diteliti, melakukan dan mengembangkan penelitian dengan desain lain selain *cross sectional* dan meningkatkan analisis menjadi *multivariat*