

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil :

1. Sebagian besar responden termasuk dalam usia produktif sebanyak 29 (90,6%) responden dan 3 (9,4%) responden berusia tidak produktif.
2. Sebagian besar responden termasuk dalam masa kerja baru sebanyak 19 (59,4%) responden, masa kerja sedang 6 (18,8%) responden dan masa kerja lama 7 (21,9%) responden.
3. Sebagian besar responden termasuk dalam bukan perokok sebanyak 5 (15,6%) responden, perokok ringan sebanyak 8 (25,0%) responden, perokok sedang 14 (43,8%) responden dan perokok berat 5 (15,6%) responden.
4. Sebagian besar responden termasuk dalam indeks masa tubuh (IMT) normal sebanyak 21 (65,6%) responden dan gemuk 11 (34,4%) responden.
5. Sebagian besar responden termasuk dalam posisi kerja risiko sedang 10 (31,2%) responden, risiko tinggi 15 (46,9%) responden dan 7 (21,9%) risiko sangat tinggi.
6. Sebagian besar responden termasuk dalam risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) risiko rendah sebanyak 27 (84,4%) responden, risiko sedang 4 (12,5%) dan risiko tinggi 1 responden (3,1%).
7. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan nilai $p = 0,056$ ($p < 0,05$).
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan nilai $p = 0,517$ ($p > 0,05$).
9. Tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi merokok dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan nilai $p = 0,076$ ($p > 0,05$).

10. Tidak ada hubungan yang signifikan antara indeks masa tubuh (IMT) dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan nilai $p = 0,738$ ($p > 0,05$).
11. Tidak ada hubungan yang signifikan antara posisi kerja dengan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan nilai $p = 0,075$ ($p > 0,05$).

B. Saran

Dari hasil penelitian disarankan agar :

1. Bagi Pekerja
 - a. Sebaiknya pekerja melakukan peregangan untuk merilekskan otot-otot yang kaku untuk mengurangi nyeri pada otot skeletal.
 - b. Meskipun pada penelitian ini frekuensi merokok tidak ada hubungan yang signifikan, tetapi disarankan sebaiknya pekerja mengurangi frekuensi merokok maupun berhenti merokok untuk meminimalkan risiko keluhan *Musculoskeletal disorders* (MSDs).
2. Bagi Pemilik Tempat Usaha
 - a. Pemilik usaha dapat melakukan rotasi kerja untuk meminimalisir keluhan otot skeletal.
3. Bagi Peneliti
 - a. Peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor lain selain usia, masa kerja, frekuensi merokok, indeks masa tubuh (IMT) dan posisi kerja. Misalnya seperti mengidentifikasi riwayat kesehatan, beban kerja dan kelelahan.
 - b. Melakukan sosialisasi kegiatan angkat-angkut yang benar sesuai dengan teknik pengangkatan yang benar untuk meminimalisir risiko keluhan *Musculoskeletal disorders* (MSDs).