

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penilaian dan pembahasan mengenai hubungan karakteristik individu dan faktor pekerjaan dengan keluhan *musculoskeletal disorders* pada pengrajin tenun Songket Pandai Sikek tahun 2022, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah 53,2% (41 orang) pengrajin tenun songket Pandai Sikek mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs). Bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan oleh pengrajin tenun songket Pandai Sikek yaitu pada bagian punggung (54,5%), pinggang (54,5%), pantat (49,4%), pinggul (49,4%) dan leher bagian bawah (35,1%).
2. Rata-rata umur pengrajin tenun songket Pandai Sikek adalah 37,04 tahun dengan umur pengrajin paling terendah yaitu 18 tahun dan tertinggi 64 tahun. Masa kerja pengrajin tenun songket Pandai Sikek memiliki nilai tengah 10 tahun dengan masa kerja terendah yaitu 2 tahun dan terlama 52 tahun. Sebagian besar pengrajin tenun Pandai Sikek (64,9%) mempunyai kebiasaan olahraga yang kurang yaitu dengan intensitas <3 kali dalam seminggu. sebagian besar pengrajin tenun Pandai Sikek (74%) mempunyai indeks masa tubuh yang normal yaitu berada pada kisaran >18,5 – 25,0.
3. Sebagian besar pengrajin tenun songket Pandai Sikek (75,3%) mempunyai durasi kerja yang tidak berisiko yaitu durasi kerja <8 jam dalam sehari.
4. Lebih dari separuh responden (76,6%) pengrajin tenun songket Pandai Sikek bekerja dalam postur kerja risiko tinggi yang mana bekerja dalam postur yang tidak ergonomis.

5. Terdapat hubungan antara karakteristik individu dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pengrajin tenun Songket Pandai Sikek tahun 2022.
6. Terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pengrajin tenun Songket Pandai Sikek tahun 2022.
7. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pengrajin tenun Songket Pandai Sikek tahun 2022.

6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada pengrajin tenun songket Pandai Sikek tahun 2022, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

6.2.1 Bagi pengrajin tenun

1. Diharapkan untuk pengrajin tenun songket Pandai Sikek untuk selalu memperhatikan postur kerja yang alamiah saat bekerja sehingga dapat terhindar dari risiko MSDs maupun penyakit akibat kerja (PAK).
2. Diharapkan bagi pengrajin tenun songket Pandai Sikek yang memiliki masa kerja >10 tahun untuk menyesuaikan durasi kerja dengan standar jam kerja maksimal yakni 8 jam sehari, agar tidak mengalami risiko keluhan MSDs.
3. Pengrajin tenun songket Pandai Sikek sebaiknya melakukan perenggangan pada tubuh pada saat sebelum dan sesudah bekerja. Selain itu pengrajin juga dapat melakukan relaksasi jika timbul gangguan pada otot skeletal yang berguna untuk membuat tubuh tidak terlalu terbebani oleh postur kerja yang tidak normal.
4. Pengrajin tenun songket Pandai Sikek diharapkan menjaga pola makan dan tetap memperhatikan IMT nya secara berkala.

5. Pengrajin tenun songket Pandai Sikek diharapkan melengkapi alat tenun dengan *footrest* yang sesuai standar sehingga kedua kaki dapat menapak dengan baik untuk mengurangi risiko dan keluhan pada bagian kaki.

6.2.2 Bagi Sanggar Songket

Diharapkan pemilik sanggar songket di Pandai Sikek lebih memperhatikan kesehatan pekerjanya serta memberikan intervensi terkait keluhan muskuloskeletal yang dirasakan oleh pengrajin tenun songket. Intervensi yang dapat dilakukan oleh pemilik sanggar songket yaitu dengan melakukan perancangan ulang stasiun kerja dengan desain yang sesuai dengan ukuran antropometri pengrajin tenun. Seperti melakukan substitusi terhadap kursi pengrajin. Kursi sebaiknya berisikan sandaran dan dilengkapi dengan spons atau bantalan di bagian pantat, mengingat pengrajin tenun songket bekerja dengan posisi duduk dalam waktu yang lama.

6.2.3 Bagi Pemerintah Nagari

1. Diharapkan bagi pihak pemerintah nagari setempat untuk mengadakan penyuluhan dan pelatihan kepada para pengrajin tenun tentang cara menggunakan alat tenun yang benar sehingga timbul kesadaran pada pengrajin agar bekerja dengan aman dan sehat
2. Diharapkan kepada pemerintah Nagari untuk bekerja sama dengan Dinas Kesehatan setempat untuk mengaktifkan kembali Pos UKK di Nagari Pandai Sikek dan melakukan sosialisasi kepada pengrajin terkait penyuluhan gizi yang tepat bagi pekerja informal.
3. Melakukan sosialisasi kepada pemilik usaha (sanggar songket) mengenai risiko dan dampak dari seluruh jenis aktivitas kerja pengrajin tenun songket. Hal ini diharapkan agar pemilik usaha memiliki tanggung jawab moral untuk melindungi hak dan kewajiban pekerjanya

6.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan dengan keluhan MSDs pada pengrajin tenun seperti faktor lingkungan dan psikososial.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lainnya seperti metode DMQ, NIOSH *Discomfort Survey*, dan metode lainnya untuk mengukur risiko ergonomi bagian tubuh yang diakibatkan oleh pekerjaan.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mendesain dan merancang bentuk alat tenun yang sesuai dengan prinsip-prinsip ergonomi sehingga dapat meminimalisir postur janggal dan memberikan kenyamanan dalam bekerja.

