

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan faktor individu dan faktor pekerjaan dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang tahun 2022, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh pekerja (64,4%) bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang mengalami keluhan MSDs. Bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan adalah lutut kiri (48,9%), pinggang (46,7%), lutut kanan (42,2%), pergelangan tangan kiri (40,0%), dan bahu kiri (28,9%).
2. Sebagian besar pekerja (71,1%) bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang tergolong kategori umur berisiko (≥ 35 tahun) untuk mengalami keluhan MSDs.
3. Sebagian besar pekerja (66,7%) bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang tergolong pada masa kerja lama yaitu diatas 10 tahun.
4. Lebih dari separuh pekerja (64,4%) bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang melakukan pekerjaan dengan postur kerja yang tidak ergonomi.
5. Lebih dari separuh pekerja (64,4%) bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang tergolong pada kategori beban kerja berat.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang dengan *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang dengan *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$).
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang dengan *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$).
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV PT Semen Padang dengan *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Perusahaan

1. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat memberikan pelatihan dan penyuluhan terkait keselamatan dan kesehatan kerja (K3) seperti memasang poster mengenai posisi kerja yang ergonomis, pelatihan mengenai posisi kerja yang ergonomis, dan memberikan informasi mengenai risiko keluhan musculoskeletal bagi kesehatan pekerja.
2. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti *medical check up* untuk melakukan penanganan dan pencegahan sedini mungkin terhadap risiko munculnya keluhan MSDs
3. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat melakukan rotasi kerja, *refreshing*, pemberian *reward*, dan pemberian motivasi kerja kepada pekerja, sehingga pekerja tidak mengalami stres dan dapat menikmati pekerjaannya.

4. Diharapkan kepada pihak perusahaan untuk dapat melakukan pengelolaan terkait mengatur jumlah beban angkut yang sesuai dengan kemampuan pekerja.

6.2.2 Bagi Pekerja

1. Diharapkan kepada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV bekerja dengan menerapkan postur kerja yang alamiah seperti menghindari bekerja dengan posisi membungkuk, sebaiknya posisi punggung tegap dengan sudut 1-20° dalam rentang waktu tidak boleh lebih dari satu menit.
2. Diharapkan kepada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV untuk dapat melakukan peregangan otot untuk memperlancar sirkulasi darah keseluruhan bagian tubuh yang berguna untuk relaksasi otot-otot yang sakit.
3. Diharapkan kepada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV untuk dapat melakukan olahraga rutin minimal dua kali seminggu diluar waktu kerja seperti *jogging*, berenang, bersepeda ataupun olahraga lainnya.
4. Diharapkan kepada pekerja bagian Pemeliharaan Indarung IV untuk dapat melakukan olahraga ringan sebelum melakukan pekerjaan dan memperhatikan waktu istirahat yang cukup setelah bekerja.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kajian mengenai faktor lain, seperti kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga, faktor lingkungan, dan faktor psikososial pekerja serta melakukan analisis terhadap dampak berkelanjutan yang akan timbul dari keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).