

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (58%) petani padi di Nagari Tabek mengalami *musculoskeletal disorders* dengan kategori keluhan berat. Keluhan dengan kategori sangat sakit paling banyak yang dirasakan oleh petani padi pada bagian pinggang (42%), Punggung (31,8%), dan bahu kiri (18,2%). Sedangkan keluhan dengan kategori sakit paling banyak dirasakan petani pada bagian lutut kiri (65,9%), paha kiri (65,9%), dan paha kanan (65,9%).
2. Sebagian besar (68,2%) petani padi di Nagari Tabek tergolong umur yang berisiko (≥ 35 tahun) untuk mengalami keluhan MSDs.
3. Kurang dari separuh (33%) petani padi di Nagari Tabek yang memiliki indeks massa tubuh tidak normal ($IMT \leq 18,5$ dan > 25)
4. Sebagian besar (76,1%) petani padi di Nagari Tabek memiliki masa kerja yang lama (> 5 tahun).
5. Hampir separuh (48,9%) petani padi di Nagari Tabek memiliki durasi kerja yang tidak normal (> 8 jam/ hari).
6. Sebagian besar (75%) petani padi di Nagari Tabek bekerja dalam postur kerja yang berisiko tinggi.

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan keluhan MSDs pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan keluhan MSDs pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan MSDs pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022.
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi kerja dengan keluhan MSDs pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022.
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada petani padi di Nagari Tabek tahun 2022, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

6.2.1 Bagi Petani

1. Diharapkan para petani padi melakukan olahraga ringan secara rutin sebelum bekerja untuk menjaga kebugaran dan kekuatan fisik serta melakukan peregangan otot secara teratur dalam bekerja untuk menghindari timbulnya rasa nyeri pada otot serta memerhatikan waktu istirahat setiap 30 menit agar otot bisa relaksasi setelah pembebanan yang lama.
2. Diharapkan petani padi dapat menerapkan pola hidup yang sehat dengan memerhatikan asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral serta tetap

memperhatikan IMT secara berkala agar tidak berpengaruh pada kesehatan petani.

3. Diharapkan petani padi mengatur waktu kerja dengan standar jam kerja maksimal dan waktu istirahat dalam sehari serta tidak memaksakan diri untuk bekerja melebihi batas kekuatan otot untuk mengurangi risiko terjadinya keluhan MSDs pada petani.
4. Diharapkan petani padi dapat lebih memperhatikan postur tubuh dalam bekerja agar otot tidak tertahan atau teregang dalam waktu yang lama pada posisi tidak alamiah yang dapat meningkatkan risiko timbulnya MSDs.
5. Petani padi disarankan untuk memanfaatkan teknologi pertanian sebagai alternatif untuk mengurangi risiko timbulnya keluhan MSDs pada petani.

6.2.2 Bagi Pemerintah Nagari

1. Diharapkan kepada pemerintah nagari setempat untuk berkoordinasi dengan Dinas Kesehatan maupun puskesmas untuk memberikan penyuluhan tentang keselamatan dan kesehatan kerja bagi petani, pentingnya menjaga status gizi kerja, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap petani padi agar dapat mendeteksi kesehatan petani sejak dini sehingga mengurangi risiko keluhan *musculoskeletal* pada petani padi.
2. Diharapkan kepada pemerintah nagari setempat dapat bekerjasama dengan dinas pertanian atau balai penyuluh pertanian untuk menyediakan teknologi-teknologi pertanian yang bisa membantu petani dalam mengolah padi agar keluhan MSDs pada petani yang banyak disebabkan oleh postur tubuh tidak alamiah dapat ditanggulangi serta menyarankan kepada semua anggota kelompok tani agar menggunakan alat bantu saat bekerja sehingga dapat

mengurangi keluhan *musculoskeletal* terutama pada bagian tubuh yang berisiko tinggi terkena keluhan otot sehingga dapat mengatasi resiko keluhan *musculoskeletal*.

6.2.3 Bagi Puskesmas dan Dinas Kesehatan

Diharapkan puskesmas dan Dinas Kesehatan dapat menjalankan upaya preventif untuk mencegah keluhan MSDs dengan memberikan sosialisasi mengenai postur kerja ergonomis, pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan makan makanan yang seimbang, mengadakan pelatihan keselamatan dan kesehatan kerja untuk menambah pengetahuan petani mengenai risiko kesehatan kerja dan cara mengatasinya. Selain itu juga diharapkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk memantau status kesehatan petani.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berhubungan dengan keluhan MSDs pada petani padi serta menggunakan metode yang berbeda untuk mengukur risiko ergonomi bagian tubuh yang diakibatkan oleh pekerjaan. Selain itu, disarankan agar dilakukan pemeriksaan medis untuk mendiagnosa keluhan pada petani.