

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengukuran, dan pembahasan terkait hubungan *personal factor* dan *job factor* dengan keluhan *musculoskeletal disorders* pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 54,2% pekerja di dapur industri rendang merasakan keluhan MSDs dengan risiko tinggi. Terdapat beberapa bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan dengan tingkat keluhan sakit oleh pekerja yang meliputi pinggang (65,3%), punggung (63,9%), lengan atas kanan (63,9%), lengan bawah kanan (61,1%), dan pergelangan tangan kanan (61,1%).
2. Sebanyak 75% pekerja berada dalam kategori umur berisiko. Rata-rata umur pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh adalah 34,5 tahun dengan umur pekerja paling rendah yaitu 16 tahun dan umur pekerja paling tinggi yaitu 64 tahun.
3. Sebanyak 52,8% pekerja di dapur industri rendang berjenis kelamin perempuan dan sebesar 47,2 % pekerja berjenis kelamin laki-laki.
4. Sebanyak 37,5% pekerja tergolong masa kerja berisiko. Masa kerja pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh rata-rata adalah 4,4 tahun dengan masa kerja paling baru 1 tahun dan masa kerja paling lama 13 tahun.
5. Sebanyak 59,7% pekerja di dapur industri rendang memiliki indeks massa tubuh normal yaitu pada rentang 18,5-25,0 dengan IMT terendah yaitu 16,63 dan IMT paling tinggi yaitu 29,13.

6. Sebanyak 54,2% pekerja di dapur industri rendang memiliki kebiasaan merokok yang tidak berisiko karena pekerja tidak merokok atau telah berhenti merokok.
7. Sebanyak 77,8% pekerja di dapur industri rendang memiliki kebugaran jasmani yang berisiko karena pekerja tidak melakukan olahraga rutin setiap minggu.
8. Sebanyak 66,7% pekerja di dapur industri rendang memiliki postur kerja yang tidak ergonomis yaitu skor akhir RULA  $\geq 5$  atau skor akhir REBA  $\geq 4$ .
9. Sebanyak 51,4% pekerja di dapur industri rendang memiliki beban kerja yang tidak berisiko yaitu denyut nadi  $\leq 100$  denyut/menit.
10. Sebanyak 51,4% pekerja di dapur industri rendang memiliki durasi kerja yang berisiko yaitu  $>7$  jam/hari.
11. Terdapat hubungan antara umur dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh dengan *p-value*=0,000.
12. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh dengan *p-value*=0,364.
13. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh dengan *p-value*=0,004.
14. Tidak terdapat hubungan antara IMT dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh dengan *p-value*=1,000.

15. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri redang Kota Payakumbuh dengan  $p\text{-value}=0,514$ .
16. Tidak terdapat hubungan antara kebugaran jasmani dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri redang Kota Payakumbuh dengan  $p\text{-value}=0,507$ .
17. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri redang Kota Payakumbuh dengan  $p\text{-value}=0,024$ .
18. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri redang Kota Payakumbuh dengan  $p\text{-value}=0,009$ .
19. Terdapat hubungan antara durasi kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja di dapur industri redang Kota Payakumbuh dengan  $p\text{-value}=0,035$ .

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan pada pekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh tahun 2023, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

### 6.2.1 Bagi Pekerja

1. Pekerja dapat melakukan peregangan secara berkala sebelum dan saat bekerja yang dapat dilakukan minimal 10 kali di sela-sela jam kerja yang bertujuan untuk mencegah timbulnya gangguan pada otot pekerja.

2. Pekerja diharapkan dapat menjaga pola makan dan memperhatikan kebutuhan gizi yang dikonsumsi setiap harinya.
3. Pekerja diharapkan dapat mengurangi jumlah konsumsi rokok harian secara bertahap.

### 6.2.2 Bagi Industri Rendang Kota Payakumbuh

1. Tempat kerja sebaiknya melakukan penyesuaian tinggi alat dengan ukuran antropometri pekerja sehingga pekerja dapat melakukan pekerjaan dengan posisi yang benar dan tidak cepat lelah.
2. Tempat kerja diharapkan lebih memerhatikan kategori umur yang diterima untuk bekerja di dapur industri rendang Kota Payakumbuh.
3. Bekerjasama dengan Dinas Kesehatan dan Pos UKK setempat untuk mengadakan pemeriksaan kesehatan secara berkala terutama pada pekerja dengan kategori umur berisiko. Selain itu, tempat kerja juga sebaiknya membuat pencatatan kondisi kesehatan pekerja agar industri dapat melakukan perbaikan sesuai saran yang diberikan.
4. Tempat kerja diharapkan dapat memenuhi asupan gizi pekerja seperti memberikan susu dan telur gratis minimal 1 kali dalam setiap minggu.
5. Tempat kerja sebaiknya menyesuaikan kembali pembagian kerja antara pekerja laki-laki dengan pekerja perempuan.
6. Tempat kerja sebaiknya memberlakukan sistem *shift* kerja khususnya untuk meningkatkan efisiensi di tempat kerja dengan menerapkan sistem istirahat lebih kurang 1 jam, serta mengadakan *rolling* pada bagian kerja agar adanya kombinasi sikap kerja.

7. Tempat kerja sebaiknya memasang larangan merokok secara tertulis di beberapa bagian di industri rendang Kota Payakumbuh.
8. Tempat kerja sebaiknya menyediakan krim pereda nyeri otot dengan kandungan *methyl salicylate* untuk mengurangi keluhan pada otot pekerja.

### **6.2.3 Bagi Dinas Tenaga Kerja dan Perindustrian Kota Payakumbuh**

1. Dinas Tenaga Kerja dan Perindustrian Kota Payakumbuh diharapkan dapat mewadahi kegiatan sosialisasi terkait edukasi keselamatan kerja seperti sikap kerja yang benar dan pentingnya berolahraga teratur.
2. Dinas Tenaga Kerja dan Perindustrian Kota Payakumbuh diharapkan membuat Standar Operasional Prosedur (SOP) dan Instruksi Kerja (IK) kepada industri dan pekerja di dapur industri rendang terkait larangan merokok.
3. Dinas Tenaga Kerja dan Perindustrian Kota Payakumbuh diharapkan dapat membantu untuk memfasilitasi penyediaan alat kerja yang ergonomis pada masing-masing dapur industri rendang Kota Payakumbuh.

### **6.2.4 Bagi Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh**

1. Mengaktifkan kembali Pos UKK yang ada di setiap wilayah kerja puskesmas.
2. Membentuk tim kader pada masing-masing wilayah kerja puskesmas. untuk pemeriksaan kesehatan berkala di dapur industri rendang Kota Payakumbuh.

### **6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

1. Diharapkan peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan metode kualitatif.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti hubungan faktor lingkungan dengan keluhan MSDs pada pekerja di dapur industri rendang.

3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis lebih lanjut yaitu analisis multivariat.
4. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode pengukuran risiko ergonomi yang berbeda seperti *Quick Exposure Check* (QEC), *Ovako Work Posture Analysis System* (OWAS), *NIOSH Discomfort Survey*, dan metode lainnya untuk mengukur risiko ergonomi.
5. Perlu adanya penelitian lanjutan untuk mendesain dan merancang ulang meja dan kursi kerja yang sesuai dengan prinsip ergonomi agar dapat meminimalisir postur janggal dan meningkatkan produktivitas kerja.

