

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan, yaitu sebagai berikut :

1. Pengukuran antropometri pekerja bordir di UMKM Kanagarian Koto Dalam Barat Kec. Padang Sago Kab. Padang Pariaman didapatkan rerata ( $\bar{x}$ ) jarak tapak kaki-lekuk lutut adalah  $36,87 \text{ cm} \pm 1,99$ ,  $\bar{x}$  jarak lekuk lutut-ujung pinggul adalah  $42,03 \text{ cm} \pm 2,04$ ,  $\bar{x}$  lebar pinggul adalah  $35,58 \text{ cm} \pm 3,1$ .
2. Ukuran kursi kerja didapatkan rerata ( $\bar{x}$ ) tinggi kursi adalah  $44,92 \text{ cm} \pm 3,12$ ,  $\bar{x}$  panjang kursi adalah  $33,33 \text{ cm} \pm 7,76$ ,  $\bar{x}$  lebar kursi adalah  $37,35 \text{ cm} \pm 9,97$ .
3. Secara ergonomi, didapatkan kesesuaian (ergonomis) antara panjang kursi dengan jarak lekuk lutut-ujung pinggul dan lebar kursi dengan lebar pinggul. Tidak didapatkan kesesuaian (non ergonomis) antara tinggi kursi dengan jarak tapak kaki-lekuk lutut.
4. Sikap kerja duduk yang kurang aman didapatkan sama banyak dengan sikap kerja duduk yang tidak aman.
5. Risiko keluhan otot-otot skeletal pekerja dengan risiko rendah lebih banyak dari risiko sedang.
6. Walaupun tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap kerja duduk dengan risiko keluhan otot-otot skeletal, tetapi sikap kerja duduk yang tidak aman akan menimbulkan risiko keluhan otot-otot skeletal yang sedang.

## 7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan :

1. Bagi pihak pengelola UMKM atau puskesmas serta pihak yang terkait dan berkepentingan hendaknya memberikan penyuluhan tentang penggunaan alat kerja yang ergonomis, dan bagaimana cara mencegah timbulnya keluhan otot-otot skeletal.
2. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya dilakukan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi keluhan otot-otot skeletal seperti faktor individu, faktor lingkungan, faktor pekerjaan.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi secara medis keluhan MSDs untuk memperoleh data yang objektif.
4. Pekerja disarankan untuk bekerja dengan posisi duduk tegak dan tidak membungkuk, punggung tertopang pada sandaran kursi, kepala tidak menunduk, bahu santai, kaki tidak menggantung, dan istirahat disaat sudah mulai merasakan nyeri pada otot tubuh.

