

BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian dan analisa yang dilakukan, maka dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar (66,7%) penjahit di Nagari Pulau Punjung Kab.Dharmasraya mengalami keluhan kelelahan subjektif
2. Sebagian besar (59,5%) penjahit melakukan pekerjaan dengan postur kerja yang tidak ergonomis
3. Sebagian besar (61,9%) penjahit melakukan pekerjaan dengan beban kerja berat
4. Sebagian besar (83,3%) penjahit bekerja dengan masa kerja lama yaitu diatas 5 tahun bekerja
5. Sebagian besar (88,1%) penjahit bekerja di ruangan dengan pencahayaan yang telah memenuhi syarat
6. Sebagian besar (57,1%) penjahit bekerja di ruangan dengan suhu yang tidak memenuhi syarat
7. Sebagian besar ukuran meja penjahit telah sesuai dengan antropometri tubuh statis duduk yaitu 29 (69%)
8. Sebagian besar ukuran kursi penjahit tidak sesuai dengan antropometri tubuh statis duduk 36 (85,7%)
9. Ada hubungan bermakna antara postur tubuh pekerja dengan keluhan kelelahan subjektif pada penjahit sebesar 0,050 ($p > 0,05$)

10. Ada hubungan bermakna antara beban kerja dengan keluhan kelelahan subjektif pada penjahit diperoleh nilai p sebesar 0,05 ($p \leq 0,033$)

81

11. Tidak ada hubungan bermakna antara lama kerja dengan keluhan kelelahan subjektif diperoleh nilai p sebesar 1 ($p > 0,05$)

12. Tidak ada hubungan bermakna antara pencahayaan ruang kerja dengan keluhan kelelahan subjektif diperoleh nilai p sebesar 1 ($p > 0,05$)

13. Tidak ada hubungan bermakna antara suhu ruang kerja dengan keluhan kelelahan subjektif diperoleh nilai p sebesar 1 ($p > 0,05$)

14. Tidak ada hubungan bermakna antara kesesuaian meja kerja dengan keluhan kelelahan subjektif diperoleh nilai p sebesar 0,485 ($p > 0,05$)

15. Ada hubungan bermakna antara kesesuaian kursi kerja dengan keluhan kelelahan subjektif diperoleh nilai p sebesar 0,011 ($p \leq 0,05$)

1.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1.2.1 Bagi Penjahit

1. Diharapkan pada penjahit agar mengatur waktu kerja dan waktu istirahat yang cukup setiap harinya
2. Diharapkan pada penjahit mengatur posisi kerja mereka dengan mengatur tinggi kursi duduk agar nyaman sehingga dapat menghindari munculnya kelelahan
3. Diharapkan bagi penjahit agar melakukan peregangan dan relaksasi (berdiri, berjalan, menekukkan kepala ke samping kiri dan kanan) minimal lima menit setiap satu jam pada

saat mulai dirasakannya pegal pada bagian tubuh dan banyak meminum air putih serta mengurangi mengkonsumsi kopi selama bekerja

4. Diharapkan pada penjahit yang tergolong umur beresiko (≥ 35 tahun) agar dapat melakukan pekerjaan yang tidak membutuhkan pergerakan otot yang berlebihan dan diluar kapasitas kerja penjahit
5. Diharapkan pada penjahit menyesuaikan dan menggunakan kursi kerja yang sesuai dengan antropometri tubuh penjahit dengan cara menambah bantalan alas kursi agar sesuai tinggi siku penjahit dengan tinggi meja (ukuran standar pabrik)

1.2.2 Bagi Pemerintah

Diharapkan pada pemerintah daerah Kabupaten Dharmasraya khususnya Dinas Kesehatan dan Dinas Ketenaga Kerja dan Sosial agar lebih memperhatikan resiko pekerja diusaha informal seperti usaha jahitan dengan cara pemberian informasi kepada penjahit melalui penyuluhan dan penyebaran poster kesehatan dan keselamatan kerja.

1.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat mempertimbangkan kajian mengenai faktor lain yang berhubungan dengan keluhan kelelahan seperti kesegaran jasmani, kekuatan fisik, kebisingan, getaran serta menjelaskan hubungan sebab dan akibat dari faktor-faktor tersebut

