

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *heat strain* pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang. Lebih dari setengah responden (61.4%) tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang mengalami *heat strain*.
2. Lebih dari setengah responden (63.6%) tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang bekerja dengan paparan panas melebihi NAB .
3. Lebih dari setengah responden (70.5%) tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang memiliki usia berisiko.
4. Lebih dari setengah responden (56.8%) tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang mengonsumsi air minum dengan cukup.
5. Lebih dari setengah responden (54.5%) tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang memiliki durasi kerja > 40 jam dalam seminggu.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan tekanan panas dengan *heat strain* pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang ($p\text{ value} = 0.005$)
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan umur dengan *heat strain* pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang ($p\text{ value} = 0.018$)
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan konsumsi air minum dengan *heat strain* pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang ($p\text{ value} = 0.921$).
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara hubungan durasi kerja dengan *heat strain* pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang ($p\text{ value} = 0.019$)

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran dari peneliti yang dapat dilakukan terkait temuan selama penelitian berlangsung, adapun saran-saran tersebut yaitu:

1. Bagi Tenaga Kerja Bongkar Muat

- a. Dianjurkan bagi Tenaga Kerja Bongkar Muat menggunakan pakaian dengan bahan katun yang longgar dan berwarna terang seperti, pakaian berwarna putih, hijau, biru muda, dan krem agar dapat mengurangi efek dari tekanan panas selama bekerja.
- b. Dianjurkan bagi Tenaga Kerja Bongkar Muat untuk minum 1 gelas air (250 ml) setiap 30 menit. Hal ini bertujuan untuk menjaga tubuh dari dehidrasi akibat kehilangan cairan.
- c. Diharapkan bagi Tenaga Kerja Bongkar Muat mengonsumsi air minum dan minum yang mengandung elektrolit yang cukup yaitu sebanyak 2.8 liter selama bekerja.
- d. Diharapkan bagi Tenaga Kerja Bongkar Muat untuk mengurangi berat beban yang diangkat sesuai dengan anjuran NIOSH yaitu berat beban maksimum yang dapat diangkat oleh pekerja yaitu 27 kg.

2. Bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat

- a. Diharapkan bagi Koperasi tenaga kerja bongkar muat Muara Padang dapat memasang alat penghambat panas matahari seperti, memasang terpal ketika 70 proses bongkar muat barang sehingga, tenaga kerja bongkar tidak terpapar sinar matahari secara langsung selama kegiatan bongkar muat.
- b. Diharapkan bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat menerapkan kegiatan pada saat yang lebih dingin seperti pagi hari atau sore hari.

- c. Diharapkan bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat Menyediakan masing-masing ruang istirahat bagi setiap regu tenaga kerja bongkar muat yang nyaman dan sejuk untuk pekerja melakukan istirahat dengan memasang air conditioner atau kipas angin dengan exhaust fan.
- d. Diharapkan bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat Muara Padang dapat melakukan pengaturan waktu kerja sesuai dengan Permenakertrans No. 11/MEN/X/2011 dengan beban kerja berat dan ISBB 29.0 °C, maka pengaturan waktu kerja yang dapat dilakukan yaitu 25%-50% dengan 8 jam kerja sehari, dan sisanya dilakukan istirahat yang artinya waktu kerja dalam sehari yaitu 4 jam kerja dan 4 jam untuk melakukan istirahat.
- e. Diharapkan bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat pekerja yang memiliki kategori umur berisiko (≥ 40 tahun) diizinkan untuk melakukan pekerjaan sesuai dengan kemampuan tenaga kerja tersebut, dan diperbolehkan melakukan istirahat ketika tenaga kerja tersebut sudah mulai merasakan keluhan kesehatan seperti pandangan berkunam, pusing dan lemas.
- f. Diharapkan bagi Koperasi Bongkar Muat Muara Padang dapat menyediakan air galon secara gratis dan cairan elektrolit bagi tenaga kerja bongkar muat agar konsumsi air minum pekerja dapat tercukupi dengan baik.
- g. Diharapkan bagi Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat dapat mengatur durasi kerja agar tidak melebihi durasi kerja yang telah ditentukan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan yaitu 40 jam seminggu.

3. Bagi Puskemas

- a. Sebaiknya pihak puskesmas dapat melakukan kerjasama dengan Koperasi Tenaga Kerja Bongkar Muat Muara Padang untuk memberikan penyuluhan pada tenaga kerja bongkar muat mengenai tindakan preventif kejadian *heat strain* serta gejala terjadinya penyakit akibat panas agar ketika terjadi penyakit akibat panas pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Muara Padang dapat dilakukan penanganan dengan cepat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *heat strain*.

