

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

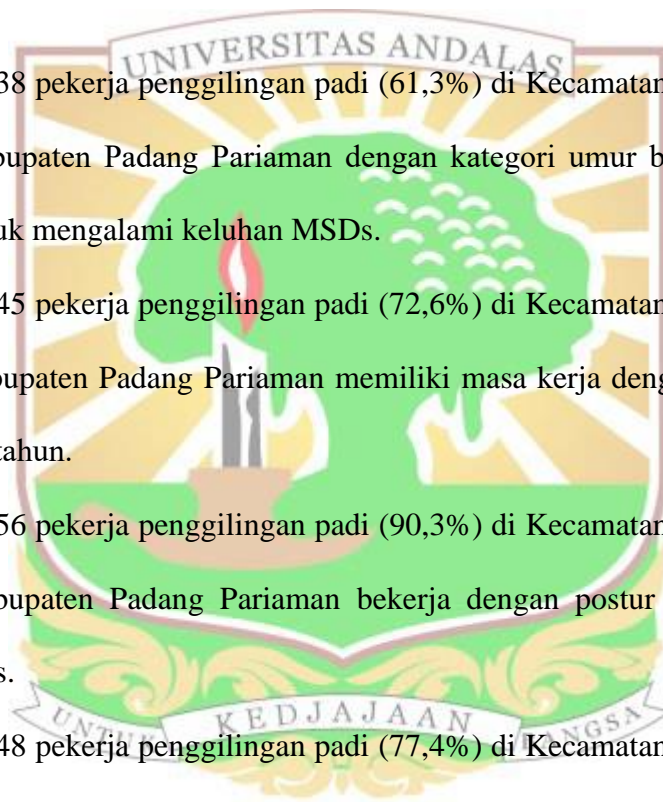
6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan faktor psikososial dengan keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Penggilingan Padi di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2024, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor psikososial yang meliputi stres kerja dan konten pekerjaan memiliki hubungan yang signifikan dengan keluhan MSDs pada pekerja penggilingan padi setelah dikontrol dengan faktor individu (umur, masa kerja) dan faktor pekerjaan (postur kerja, beban kerja). Pekerja penggilingan padi yang mengalami stres kerja yang tinggi memiliki kemungkinan 9,5 kali mengalami keluhan MSDs setelah dikontrol dengan variabel umur, masa kerja dan postur kerja. Sedangkan pekerja penggilingan padi yang memiliki konten pekerjaan yang tinggi memiliki kemungkinan 9,5 kali mengalami keluhan MSDs setelah dikontrol dengan variabel umur, masa kerja, dan beban kerja.

Kesimpulan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut :

1. Terdapat 39 pekerja penggilingan padi (62,9%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik mengalami keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan kategori berat. Bagian tubuh yang paling banyak dikeluhkan dengan tingkat keluhan sangat sakit pada ekstremitas atas yaitu bagian punggung (67,7%), pinggang (59,7%), lengan atas kanan (33,9%), dan lengan atas kiri (30,6%). Sedangkan bagian tubuh pada ekstremitas bawah yang paling banyak dikeluhkan dengan tingkat keluhan sakit oleh pekerja penggilingan padi yaitu pada betis kanan (56,5%) dan betis kiri (51,6%), kaki kiri (48,4%), dan kaki kanan (43,5%).

2. Terdapat 32 pekerja penggilingan padi (51,6%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman memiliki stres kerja dengan kategori tinggi.
3. Terdapat 35 pekerja penggilingan padi (56,5%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman memiliki konten pekerjaan dengan kategori tinggi.
4. Terdapat 39 pekerja penggilingan padi (62,9%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman memiliki kepuasan kerja dengan kategori tinggi.
5. Terdapat 38 pekerja penggilingan padi (61,3%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman dengan kategori umur berisiko yaitu ≥ 35 tahun untuk mengalami keluhan MSDs.
6. Terdapat 45 pekerja penggilingan padi (72,6%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman memiliki masa kerja dengan kategori lama yaitu ≥ 5 tahun.
7. Terdapat 56 pekerja penggilingan padi (90,3%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman bekerja dengan postur kerja yang tidak ergonomis.
8. Terdapat 48 pekerja penggilingan padi (77,4%) di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman memiliki beban kerja tinggi.
9. Terdapat hubungan antara stres kerja dengan keluhan MSDs pada pekerja penggilingan padi di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman dengan nilai *p-value* = 0,001.
10. Terdapat hubungan antara konten pekerjaan dengan keluhan MSDs pada pekerja penggilingan padi di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman dengan nilai *p-value* = 0,004.



11. Tidak terdapat hubungan antara kepuasan kerja dengan keluhan MSDs pada pekerja penggilingan padi di Kecamatan VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman dengan nilai $p\text{-value} = 0,284$
12. Pekerja penggilingan padi yang mengalami stres kerja kategori tinggi memiliki kemungkinan 9,5 kali mengalami keluhan MSDs setelah dikontrol dengan variabel masa kerja dan postur kerja.
13. Pekerja penggilingan padi dengan konten pekerjaan tinggi memiliki kemungkinan 9,5 kali mengalami keluhan MSDs setelah dikontrol dengan variabel umur, masa kerja, dan beban kerja.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pekerja

1. Diharapkan kepada pekerja penggilingan padi agar dapat mengatur dan memanfaatkan waktu istirahat dengan efektif karena pekerja sering melakukan aktivitas fisik yang intens. Hal ini penting dilakukan untuk melemaskan otot untuk menghindari kelelahan berlebih yang dapat menyebabkan MSDs dan mengatasi kelelahan fisik pada pekerja.
2. Sebaiknya pekerja penggilingan padi melakukan teknik relaksasi sederhana saat istirahat untuk membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres.
3. Sebaiknya pekerja penggilingan padi dapat memantau cuaca secara berkala sebagai upaya antisipasi agar tidak tergesa-gesa dalam mengumpulkan padi.
4. Sebaiknya pekerja penggilingan padi melakukan peregangan / *stretching* dan relaksasi secara rutin untuk mengurangi ketegangan fisik dan mental
5. Diharapkan pekerja penggilingan padi agar dapat mengelola kecepatan kerja dan mengatur prioritas kerja. Sebaiknya pekerja mengatur ritme kerja agar

tidak bekerja terlalu cepat dan tetap berada pada kecepatan yang aman bagi tubuh.

6.2.2 Bagi Pemilik Penggilingan Padi

1. Pemilik penggilingan padi sebaiknya mengatur jam kerja dan waktu istirahat pekerja sebaik mungkin dan hindari memberikan beban kerja yang berlebih kepada pekerja yang dapat memicu terjadinya stres pada pekerja.
2. Pemilik penggilingan padi disarankan untuk menyediakan lingkungan kerja yang aman dan nyaman, salah satunya bisa dilakukan dengan memastikan peralatan yang digunakan oleh pekerja sudah sesuai dengan standar ergonomi dan menyediakan alat bantu untuk mengurangi beban yang diangkat secara manual untuk mengurangi risiko stres pada pekerja
3. Pemilik penggilingan padi sebaiknya memberikan jatah atau waktu libur untuk pekerja agar pekerja tidak jenuh.
4. Pemilik penggilingan padi dapat melakukan berbagai upaya yang dapat meningkatkan kepuasan kerja pekerja seperti dengan menyediakan bonus, memastikan pekerja menerima gaji yang layak sesuai dengan beban kerja mereka, memfasilitasi pekerja dengan peralatan kerja yang ergonomis, serta membangun komunikasi yang baik dan terbuka dengan pekerja.

6.2.3 Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas Setempat

1. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan bersama pemerintah kecamatan setempat untuk membentuk pos Usaha Kesehatan Kerja (UKK) sebagai upaya meningkatkan pelayanan kesehatan kerja bagi pekerja penggilingan padi, seperti melakukan pemeriksaan kesehatan rutin yang meliputi *screening* untuk mendeteksi gejala stres serta keluhan fisik seperti nyeri otot dan sendi.

Hal ini ditujukan agar kesehatan pekerja tetap terjaga sehingga produktivitas pekerja juga meningkat.

2. Puskesmas setempat sebaiknya melakukan penyuluhan rutin di penggilingan padi tentang manajemen stres yang meliputi apa itu stres kerja, dampaknya terhadap kesehatan, cara-cara praktis untuk mengelola stres, serta pelatihan seperti teknik mengatur waktu, cara menetapkan prioritas dalam bekerja, dan cara menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor psikososial lainnya yang berisiko menyebabkan MSDs seperti *job control*, dukungan sosial, dan lain-lain dengan waktu penelitian yang lebih lama.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berisiko menyebabkan keluhan MSDs pada pekerja seperti meneliti faktor lingkungan pada pekerja penggilingan padi.
3. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menganalisis hubungan faktor penyebab MSDs dengan membagi keluhan berdasarkan bagian-bagian otot skeletal, tidak MSDs secara keseluruhan.

