

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat tiga anggota tubuh yang paling sering sakit dirasakan oleh pekerja ketika melakukan proses panen kelapa sawit, yaitu punggung, leher dan bahu. Hal ini disebabkan besar sudut yang terbentuk dari gerakan anggota badan tersebut rata-rata melebihi batas zona aman gerakan manusia dalam bekerja berdasarkan metode (SAG). Hasil penilaian menggunakan metode REBA juga menemukan bahwa postur tubuh pekerja pada proses panen kelapa sawit perlu dilakukan tindakan secepatnya karena sangat berisiko menimbulkan MSDs. Analisis biomekanik menunjukkan bahwa beban biomekanik proses panen sawit pada saat ini melebihi batas aman yang direkomendasikan oleh NIOSH. Oleh sebab itu dilakukan perbaikan metode kerja dengan mengubah postur tubuh dengan mempertimbangan sudut gerakan alami tubuh, indeks masa tubuh, serta jarak aman dan panjang dodos yang digunakan saat proses panen kelapa sawit. Perbaikan dilakukan dengan mengubah postur kerja pada proses panen kelapa sawit, menurunkan indeks masa tubuh dan menentukan jarak aman antara pekerja dengan kelapa sawit. Besar beban biomekanik pada punggung setelah perbaikan juga mengalami penurunan sehingga berada dalam batas yang direkomendasikan oleh NIOSH. Teknik yang disarankan pada penggunaan dodos pada pohon 1 yaitu teknik 1 untuk pohon 2 yaitu teknik 1 dan teknik 3 dan pohon 3 yaitu teknik 1. Panjang dodos yang disarankan untuk pohon 1 yaitu 133 cm sampai 159 cm, pohon 2 yaitu 123 cm sampai 149 cm dan pohon 3 yaitu 249 cm sampai 275 cm. Sedangkan jarak aman antara pekerja dengan pohon yang disarankan untuk pohon 1 yaitu 157 cm sampai 192 cm, pohon 2 yaitu 147 cm sampai 182 cm, dan pohon 3 yaitu 140 sampai 175 cm. Perbaikan yang dilakukan terhadap proses panen kelapa sawit dapat mengurangi risiko MSDs pada pekerja, dibuktikan dengan penurunan skor REBA, dan penurunan besar beban biomekanik di dalam batas aman sesuai rekomendasi NIOSH.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada pekerja panen sawit, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi instansi pemerintah

Melakukan tindakan promotif dan preventif pada para pekerja dan pemilik perkebunan tentang bagaimana cara bekerja yang baik dan aman dan selalu melakukan monitoring terhadap para pekerja agar selalu bekerja dengan aman.

2. Bagi Pekerja

Melakukan tindakan preventif mencegah terjadinya keluhan dengan melakukan pemanasan atau gerakan ringan sebelum melakukan gerakan berat, mengenali sejak dini keluhan berupa nyeri pada otot yang continue atau nyeri yang berlebih dan memeriksakan diri ke puskesmas. Berusaha menanamkan pola hidup yang sehat melakukan istirahat yang cukup dan pemenuhan gizi yang baik. serta mengetahui cara memetik buah sawit yang baik dan benar serta menggunakan alat pelindung diri pada saat bekerja dan menghindari gerakan – gerakan yang beresiko.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Memperkaya literature ilmu kesehatan masyarakat khususnya tentang Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3).

4. Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan risiko penyakit akibat kerja (ergonomi) ketika bekerja terhadap keluhan MSDs dengan merancang alat bantu kerja seperti kursi duduk berdiri dan alat dodos yang dapat diadjustable. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang kemungkinan memiliki hubungan dengan MSDs yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti usia, masa kerja, dan kekuatan fisik.