

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Hasil pengolahan dan analisis data mengenai pengaruh faktor pekerjaan, karakteristik individu, serta efektivitas strategi mitigasi terhadap tingkat keparahan *Rotator Cuff Syndrome* (RCS) pada pekerja yang melakukan pengangkatan TBS ke truk menunjukkan beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

1. Faktor pekerjaan yang secara signifikan memengaruhi tingkat keparahan RCS meliputi beban angkat ($p = 0,000$), frekuensi angkat ($p = 0,011$), dan jarak angkut ($p = 0,000$), yang semuanya memberikan tekanan berulang pada otot dan sendi bahu. Sebaliknya, durasi kerja tidak menunjukkan pengaruh signifikan ($p = 0,058$).
2. Karakteristik individu yang berpengaruh signifikan terhadap tingkat keparahan RCS meliputi kebiasaan merokok ($p = 0,010$), usia ($p = 0,000$), lama pengalaman kerja ($p = 0,000$), dan riwayat cedera bahu ($p = 0,000$), sementara indeks massa tubuh (IMT) ($p = 0,177$) dan konsumsi alkohol ($p = 0,144$) tidak menunjukkan pengaruh signifikan.
3. Upaya mitigasi dan pencegahan terhadap risiko RCS difokuskan pada penerapan prinsip hirarki pengendalian risiko. Strategi yang direkomendasikan meliputi penggantian alat bantu kerja yang berat dengan tojok ergonomis, implementasi sistem *conveyor* bertenaga surya untuk mengurangi pengangkatan manual, serta penyusunan Prosedur Operasional Standar (SOP) yang menekankan teknik pengangkatan yang aman. Selain itu, pelatihan teknis bagi pekerja, rotasi tugas, pemberian istirahat aktif secara berkala, dan penggunaan alat pelindung diri seperti *shoulder brace* juga menjadi bagian penting dari langkah pencegahan. Pendekatan terpadu ini bertujuan menurunkan paparan risiko ergonomi dan mencegah peningkatan keparahan gangguan bahu akibat beban kerja fisik yang tinggi dan berulang.

6.2 Saran

Untuk kemajuan dalam bidang penelitian ini, disarankan agar ke depannya dilakukan penelitian dengan pendekatan jangka panjang (longitudinal) agar dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak beban kerja fisik terhadap keluhan muskuloskeletal, khususnya *rotator cuff syndrome* (RCS). Penggunaan alat ukur yang lebih objektif seperti sensor biomekanik atau *electromyography* (EMG) juga dapat membantu mendapatkan data yang lebih akurat terkait aktivitas otot dan beban kerja selama aktivitas berlangsung. Selain itu, pengembangan dan uji coba berbagai intervensi ergonomi yang sesuai dengan kondisi kerja di industri sawit juga penting dilakukan untuk menghasilkan rekomendasi yang tepat, mudah diterapkan, dan berkelanjutan.

