

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Persentase SPG yang merasakan keluhan muskuloskeletal ringan (76.1%) lebih tinggi dibandingkan dengan SPG yang merasakan keluhan muskuloskeletal berat.
2. Persentase SPG yang memiliki indeks massa tubuh non obesitas lebih banyak (85.1%) dibandingkan dengan SPG yang memiliki indeks massa tubuh obesitas.
3. Persentase SPG yang menggunakan jenis hak sepatu *pumps* lebih banyak (58.2%) dibandingkan dengan SPG yang menggunakan jenis sepatu *stiletto*.
4. Persentase SPG dengan lama pemakaian sepatu ≤ 6 tahun lebih banyak (86.6%) dibandingkan dengan lama pemakaian sepatu > 6 tahun.
5. Persentase SPG yang menggunakan sepatu dengan tinggi hak tidak berisiko (< 5 cm) lebih banyak (70.1%) dibandingkan dengan SPG yang menggunakan sepatu dengan tinggi hak berisiko (≥ 5 cm).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh dengan keluhan *musculoskeletal disorders*.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis hak sepatu dengan keluhan *musculoskeletal disorders*.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara lama pemakaian sepatu dengan keluhan *musculoskeletal disorders*.

9. Terdapat hubungan yang bermakna antara tinggi hak sepatu dengan keluhan *musculoskeletal disorders*.

6.2 SARAN

Merujuk dari hasil penelitian yang dilakukan pada SPG di Ramayana Plaza Andalas Padang maka peneliti menyarankan beberapa hal berikut:

1. Bagi Perusahaan

- a. Manajemen perusahaan dapat membuat kebijakan penggunaan jenis sepatu seperti sepatu *pantofel* atau *wedges* dibandingkan jenis sepatu seperti *stiletto* dan *pumps* dengan tujuan mengurangi keluhan muskuloskeletal yang dialami.
- b. Pihak manajemen memberikan waktu jeda istirahat di jam sela-sela kegiatan bekerja untuk melakukan peregangan otot kaki.
- c. Pihak manajemen perusahaan memberikan tempat duduk bagi pekerja selama bekerja agar mencegah terjadinya kelelahan dan keluhan muskuloskeletal.

2. Bagi Pekerja *Sales Promotion Girl*

- a. Diharapkan bagi pekerja SPG melakukan peregangan otot kaki untuk memperlancar sirkulasi darah dengan cara membungkuk sambil mencoba menyentuh jari-jari kaki dengan jari tangan dilakukan selama 10 detik lalu ulangi lagi sebanyak 3 kali.
- b. Pentingnya bagi SPG selalu menjaga berat badan agar berada pada kategori IMT normal, mengatur pola makan dan sering melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari keluhan muskuloskeletal.

- c. Perlunya upaya bagi SPG pengguna sepatu hak tinggi memberikan sedikit waktu untuk tidak menggunakan sepatu apabila merasakan keluhan-keluhan pada bagian tubuh tertentu saat bekerja.
- d. Perlunya memperhatikan posisi yang ergonomis dengan melakukan pergantian posisi secara rutin.
- e. Diharapkan bagi pekerja SPG untuk tidak menggunakan sepatu dengan tinggi hak sepatu ≥ 5 cm dan jenis hak sepatu yang memiliki lebar dan kecil seperti *stiletto*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan MSDs yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti variabel faktor individu lainnya (umur, kesegaran jasmani), faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan serta melengkapi keterbatasan yang terdapat pada peneliti ini dan menggunakan desain penelitian lain.

