

BAB V

PENUTUP

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keluhan MSDs yang dirasakan pekerja tergolong rendah (81,8%) sehingga belum diperlukan adanya tindakan perbaikan. Keluhan pegal/nyeri/kram yang sering dirasakan adalah keluhan pada otot bagian pinggang (76%), betis kiri (64%), betis kanan (61%), punggung (61%) dan bahu kanan (58%).

Untuk pengukuran postur tubuh menggunakan metode RULA, pada hasil pengukuran tingkat risiko ergonomi, posisi kerja duduk memiliki tingkat risiko rendah, posisi kerja membungkuk memiliki tingkat risiko sedang dan tinggi, serta postur kerja berdiri memiliki tingkat risiko yang bermacam-macam tergantung media/peralatan packing yang digunakan. Oleh karena itu, tindakan yang harus dilakukan adalah diperlukannya penyelidikan lanjutan dan beberapa perubahan dengan segera.

Setelah dilakukan pengukuran pada posisi kerja duduk, posisi kerja membungkuk, dan posisi kerja berdiri, dimana dari ketiga posisi kerja ini yang paling tidak ergonomis adalah posisi membungkuk berdasarkan hasil pengukuran RULA, mempunyai skor akhir RULA 5-6 sebanyak sembilan responden (30%) dan skor RULA 7 sebanyak 19 responden (63,3%) saat peletakan barang/part di box, kereta maupun troli. Keluhan yang dapat terjadi akibat posisi membungkuk ini adalah nyeri pada bagian pinggang. Postur yang tidak ergonomis juga dapat ditemui pada posisi kerja berdiri dimana terdapat enam responden (17,4%) mendapatkan skor akhir pengukuran RULA 5-6 dan sebanyak tiga responden (8,6%) mendapatkan skor akhir pengukuran RULA 7 yaitu saat melakukan aktivitas peletakan barang/part baik di box maupun kereta tingkat tertinggi. Keluhan yang dapat terjadi akibat posisi kerja berdiri adalah leher, bahu, tangan, punggung, dan kaki. Pada posisi kerja duduk masih

tergolong ergonomis karena dari lima responden, kelimanya memiliki tingkat risiko rendah. Pada posisi kerja berdiri, sebanyak sebanyak 21 responden (60%) mendapatkan skor akhir pengukuran RULA 3-4 sehingga memiliki tingkat risiko ergonomi yang rendah dan masih tergolong ergonomis. Meskipun begitu, perubahan tetap dibutuhkan untuk menurunkan tingkat risiko menjadi minimum. Keluhan yang dapat terjadi akibat posisi kerja duduk adalah bagian leher atas, bahu, punggung, pinggang, pantat, paha, lutut, dan pergelangan kaki.

V.2 Saran

Setelah dilakukan penelitian secara langsung mengenai kegiatan *packing* oleh pekerja PT. Astra Otoparts Tbk Divisi Adiwira Plastik, ditemukan adanya potensi bahaya yang dapat terkait penyakit akibat kerja yaitu *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Khususnya pada posisi kerja membungkuk yang memiliki skor akhir RULA 7. Maka, pihak perusahaan dapat melakukan pengendalian sebagai berikut:

a. *Engineering Control*

- 1) Mendesain ulang kursi yang digunakan oleh pekerja dengan postur kerja duduk yang lebih ergonomis dengan pembuatan sandaran kursi. Sandaran harus memberikan dukungan terutama untuk punggung bagian bawah (minimal harus 10 cm antara ketinggian 20 dan 30 cm, berdasarkan ketinggian lumbar).
- 2) Memanfaatkan penggunaan peralatan mekanis yang dapat mengurangi jangkauan berlebih pada tangan dan punggung seperti membuat *lift table* yang dapat bergerak naik, turun, mendekat dan memiringkan box untuk di area *plastic injection*. Sedangkan untuk di area *painting*, membuat area *lifting* untuk kereta, dimana pekerja dapat menyesuaikan ketinggian kereta sehingga dapat menimbulkan kenyamanan bagi pekerja.

b. *Administrative Control*

- 1) Memperbaiki *work instruction* yang tidak hanya memperhatikan keselamatan pekerja tetapi juga memperhatikan kesehatan dalam hal ergonomi.

- 2) Memberikan training atau pelatihan pada pekerja mengenai postur kerja yang benar.
- 3) Pekerja sebaiknya melakukan peregangan otot sejenak untuk relaksasi paling tidak 1 jam sekali.
- 4) Dilakukan penelitian lanjutan tentang keluhan MSDs sehingga dapat diantisipasi secepatnya dan penelitian lanjutan tentang postur kerja dengan menggunakan metode REBA, OWAS, dan QEC.

