

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *Nordic Body Map*, *Quick Exposure Check* dan *Job Strain Index* yang telah dilaksanakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini ialah sebagai berikut.:

1. Berdasarkan hasil pengumpulan data pada kuesioner *Nordic Body Map* diketahui bahwa pekerja mengalami keluhan terbanyak dirasakan di anggota tubuh bagian leher, punggung, pinggang, pergelangan tangan, paha, betis kiri dan pergelangan kaki kanan. Dan mendapatkan hasil akhir bahwa 3 pekerja masuk dalam kategori sedang serta 9 pekerja lain masuk dalam kategori rendah. Untuk penilaian dengan metode QEC mendapatkan hasil akhir bahwa 3 pekerja mendapatkan hasil akhir tinggi yang berarti diperlukan perbaikan segera, 9 pekerja dengan hasil akhir cukup tinggi yang berarti perlu penelitian dan perubahan lebih lanjut. Penilaian beban risiko dengan menggunakan metode JSI mendapatkan hasil bahwa ada 10 orang pekerja memiliki tingkat risiko tinggi yang berarti masuk dalam kategori bahaya sedangkan 2 pekerja lain dalam kategori aman.
2. Dilakukan rekapitulasi hasil oleh ketiga metode dan menunjukkan bahwa stasiun kerja bagian pengemasan memiliki nilai yang lebih tinggi di bandingkan workstation lain. Hasil akhir yang didapatkan oleh pekerja bagian pengemasan yaitu nilai NBM masuk kategori perlu dilakukan perbaikan, hasil QEC menunjukkan bahwa pekerja harus segera dilakukan perbaikan serta hasil nilai JSI yang masuk kategori bahaya.
3. Usulan perbaikan yang dilakukan untuk mengurangi keluhan musculoskeletal yaitu dengan merancang meja yang telah diukur sesuai dengan data antropometri pekerja bagian pengemasan. Rancangan meja pengemasan dengan ukuran tinggi 74 cm, lebar 62 cm dan panjang 98 cm.
4. Hasil perbandingan antara metode *Nordic Body Map*, *Quick Exposure Check* dan *Job Strain Index* saat sebelum dan sesudah perbaikan

menunjukkan bahwa keluhan dan tingkat risiko pekerja menurun. Keluhan rasa sakit yang dialami pekerja mengalami penurunan hingga 50%, hal tersebut dibuktikan dengan pengukuran *Nordic Body Map*. Meskipun hasil penurunan tersebut tidak signifikan dikarenakan jam kerja yang masih tinggi. Hal ini menandakan bahwasanya posisi kerja sangat mempengaruhi keluhan terhadap keluhan musculoskeletal.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran dan masukan yakni:

1. Pengisian kuesioner *Nordic Body Map* dan *Quick Exposure Check* oleh pekerja mengenai keluhan otot dan beban kerja oleh pekerja harus diperhatikan dengan seksama, agar kuesioner dapat terisi dengan benar dan sesuai dengan keadaan pekerja.
2. Perusahaan hendaknya lebih memperhatikan kondisi lingkungan pekerja terutama pada bagian pengemasan untuk menambahkan kapasitas ruangan serta sirkulasi udara yang cukup.
3. Untuk penelitian selanjutnya, dalam rancangan alat dapat melakukan perbaikan lebih lanjut seperti mendesain meja dengan kursi agar ukuran dan pemakaiannya lebih tepat sehingga desain alat bantu dapat menjadi lebih ergonomis.
4. Untuk para pekerja dapat lebih memperhatikan postur tubuh saat bekerja sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya keluhan rasa sakit yang menyebabkan gangguan *musculoskeletal disorder*.