

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan riset atau penelitian yang telah dilaksanakan pada pekerja PT XYZ Bekasi tahun 2023 untuk mengetahui gambaran variabel dependen dan independen yang diteliti serta mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sampel pada penelitian yang dilakukan pada pekerja di PT XYZ tahun 2023 sebanyak 89 pekerja. Diketahui 79 pekerja (88,8%) memiliki keluhan MSDs yang rendah dan 10 pekerja (11,2%) memiliki keluhan MSDs yang sedang
- b. Berdasarkan hasil uji statistic pada masing-masing variabel didapatkan hasil yang signifikan yaitu postur kerja ( $p\text{-value} = 0,007$ ), dan *workstation* ( $p\text{-value} = 0,001$ ), dengan keluhan musculoskeletal disorders.
- c. Berdasarkan hasil uji statistic pada masing-masing variabel didapatkan hasil yang tidak signifikan yaitu usia ( $p\text{-value} = 1,000$ ), Indeks Massa Tubuh (IMT) ( $p\text{-value} = 0,485$ ), masa kerja ( $p\text{-value} = 1,000$ ), dan jenis kelamin ( $p\text{-value} = 0,522$ )

#### V.2 Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan dari hasil riset atau penelitian dan analisis data yang telah didapatkan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Bagi Pekerja PT XYZ
  - 1) Memperbaiki postur kerja yang sesuai dengan kaidah ergonomic.
  - 2) Melakukan peregangan setiap 1 atau 2 jam sekali pada saat bekerja.
- b. Bagi PT XYZ
  - 1) Mengganti *workstation* khususnya kursi dan meja dengan fitur yang lebih *adjust-able* pada bagian *back-support* dan tinggi *workstation*.

Namun jika tidak memungkinkan perusahaan dapat membantu untuk menyediakan *additional back support* bagi pekerja yang membutuhkan.

- 2) Mensosialisasikan postur tubuh yang baik saat bekerja serta risiko dari postur yang kurang baik. Seperti yang direkomendasikan oleh Worksafe (2010) salah satunya dengan mendidik pekerja tentang posisi kepala yaitu menjaga berat kepala tepat di atas pengkal penyangga (leher), memberi tahu pekerja agar tidak membungkuk saat duduk di meja, dll.
- 3) Mensosialisasikan atau membuat program *Daily Desk Stretching*, yang bertujuan untuk menghindari postur statis dan kegiatan sedentari yang terlalu lama saat bekerja, dan untuk meregangkan otot-otot yang tegang karena duduk terlalu lama sehingga dapat meminimalisir keluhan MSDs.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Meningkatkan jumlah sampel agar dapat mewakili populasi di tempat penelitian.
- 2) Diharapkan dapat menggabungkan instrument yang menghasilkan data objektif dengan data yang terekam ditempat penelitian.
- 3) Menambahkan variabel yang belum diteliti pada penelitian ini dan melanjutkan dengan analisis multivariat, sehingga dapat diketahui korelasi faktor lainnya disertai dengan sebab akibatnya.