

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah diperolehnya hasil penelitian dapat diperoleh kesimpulan penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Keluhan *musculoskeletal disorders* dialami sebanyak 78 pekerja (65%) dan 42 responden (35%) tidak dialami keluhan *musculoskeletal disorders*. Jumlah tingkat keluhan muskuloskeletal paling banyak dirasakan adalah kategori sedang sebanyak 76 pekerja (63,3%).
- b. Berdasarkan faktor individu, responden didominasi oleh pekerja yang berusia ≥ 35 tahun (68,3%) dan mayoritas responden yang bekerja > 8 jam (83,3%). Kemudian, 75,8% memiliki kebiasaan merokok. Selain itu, kebiasaan olahraga responden ≥ 1 kali dalam seminggu lebih banyak yaitu 55% dibandingkan dengan yang tidak berolahraga. Mayoritas responden juga bekerja ≥ 5 tahun (lama) 74,2%. Kemudian, responden dengan status gizi normal lebih dominan yaitu sebesar 70 responden (58,3%).
- c. Berdasarkan faktor pekerjaan, sebanyak 87 pekerja (72,5%) mengalami beban kerja ringan. Responden dengan postur kerja risiko tinggi lebih dominan yaitu sebesar 35%.
- d. Terdapat hubungan antara usia ($p=0,007$; POR= 5,3; 95% CI: 1,584-17,994) dan postur kerja ($p=0,000$; POR= 15,6; 95% CI: 4,134-58,885) terhadap keluhan *musculoskeletal disorders* pada *porter*.
- e. Variabel postur kerja menjadi variabel yang paling dominan mempengaruhi keluhan muskuloskeletal dengan nilai $p=0,000$ dan POR 15,6 (95% CI: 4,134-58,885). Pekerja berpostur kerja tidak ergonomis (risiko tinggi) berisiko 15,6 kali untuk menderita keluhan muskuloskeletal dibandingkan dengan pekerja berpostur kerja ergonomis.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi *Porter*

Saran yang dapat diberikan bagi pekerja adalah dengan mengatur waktu istirahat dan kerja yang seimbang supaya *Porter* tidak mengalami kelelahan kerja dan mengurangi faktor risiko keluhan *musculoskeletal disorders*. *Porter* juga diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan konsumsi rokok, aktivitas olahraga, konsumsi makanan dan minuman sebagai upaya mengurangi faktor risiko keluhan *musculoskeletal disorders*. Selain itu, sebelum melakukan aktivitas pekerjaan *Porter* diharapkan dapat melakukan peregangan sehingga otot tubuh menjadi lebih lentur dan fleksibel dan memiliki postur kerja yang baik. Apabila terdapat penumpang dengan berat barang bawaan yang dibawa oleh *Porter* melebihi kapasitasnya maka dapat menggunakan alat bantu yang disediakan atau meminta bantuan rekan lain dalam mengangkat barang bawaan tersebut. Kemudian, apabila sudah mengalami kelelahan dan rasa nyeri, *Porter* diharapkan berhenti bekerja atau dapat melakukan istirahat terlebih dahulu sebelum melakukan pekerjaan kembali.

V.2.2 Bagi PT Kereta Api Indonesia (PT KAI)

Saran bagi perusahaan yang dapat diberikan yaitu dengan menerapkan hirarki kontrol yaitu dengan melakukan pengendalian teknik dan pengendalian administratif. Pengendalian teknik dapat dilakukan oleh perusahaan dengan menyediakan alat bantu angkut berupa mini troli yang dapat membantu *porter* dalam mengangkat barang bawaan berlebih. Berikut ini merupakan contoh mini troli yang dapat digunakan *porter* dalam membawa barang bawaannya:



Sumber: Blibli.com

Gambar 1 Mini Troli

Pengadaan alat bantu berupa mini troli direkomendasikan melihat fakta dilapangan bahwa seringkali *porter* tidak menggunakan alat bantu yang disediakan karena ukurannya yang cukup besar. Risiko keluhan muskuloskeletal akibat postur kerja yang tidak ergonomis pada *Porter* diharapkan dapat berkurang dengan penggunaan mini troli tersebut. Selain itu, penggunaan troli tersebut diharapkan memudahkan *Porter* ketika mengangkut beban yang melebihi kapasitas fisiknya. Model troli yang direkomendasikan oleh peneliti adalah troli mini yang dapat dilipat dan mudah dibawa serta digunakan oleh *Porter*. Troli tersebut diharapkan dapat dimiliki oleh setiap *Porter*. Namun apabila tidak memungkinkan, pengadaan troli tersebut diharapkan dapat dimiliki setengah dari jumlah *Porter* dari masing-masing tim (60 troli/tim) dan diletakkan di tempat istirahat *Porter* sehingga *Porter* dapat bergantian dalam menggunakan troli tersebut.

Selain itu, pengendalian administratif dapat dilakukan oleh perusahaan dengan melakukan edukasi terkait postur kerja yang baik dan benar (ergonomis) dalam melakukan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman *Porter* terkait postur kerja yang ergonomis guna mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal. Kemudian, untuk mencegah munculnya keluhan muskuloskeletal pada pekerja yang berusia lanjut diharapkan perusahaan membuat kebijakan terkait batas usia yang diperbolehkan untuk bekerja sebagai *Porter*.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Saran bagi peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap faktor risiko lainnya yang mungkin dapat berhubungan dan menjadi variabel perancu yang dapat berpengaruh terhadap keluhan muskuloskeletal seperti faktor pekerjaan (durasi dan frekuensi), faktor lingkungan (suhu, getaran, dan tekanan), dan jarak tempuh sehingga bisa jadi ikut mempengaruhi hasil penelitian. Peneliti lain juga diharapkan dapat menambahkan pertanyaan pada kuesioner berupa menambah pertanyaan terkait jumlah konsumsi rokok per hari, tahun lama merokok, waktu yang dihabiskan dalam berolahraga, dan lainnya. Hasil penelitian ini dapat diketahui pula bahwa *Porter* memiliki jam kerja yang cukup tinggi sehingga diharapkan peneliti lain di masa depan dapat melakukan studi terkait jam kerja *Porter* dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja, gangguan waktu tidur, dan lainnya