

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Perencanaan dalam pengendalian risiko ergonomi yang telah di rencanakan oleh tim EVOS antara lain adalah waktu kerja yang direncanakan yaitu 8 jam perhari dengan waktu kerja tambahan, desain kerja mewajibkan untuk menggunakan kursi gaming, beban kerja yang diterima pekerja tidak terlalu berat, dan kebijakan terkait kesehatan seperti mengadakan workout dan fisioterapis.
- b. Dalam pelaksanaannya, waktu kerja yang terlaksana selama 8 jam perhari dengan waktu kerja tambahan menyesuaikan kebutuhan, lalu menggunakan kursi gaming dalam pekerjaannya, melakukan bonding untuk mengurangi beban kerja, dan melaksanakan workout persatu bulan dan fisioterapis enam bulan sekali.
- c. Berdasarkan pengendalian risiko ergonomi *musculoskeletal disorders* yang telah dilakukan di tim EVOS, didapatkan bahwa hasil Nordic Body Map dengan hasil tingkat risiko rendah pada atlet di tim EVOS.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis terdapat beberapa saran dari penulis dalam meminimalisir risiko ergonomi musculoskeletal disorders pada atlet di tim EVOS, antara lain yaitu:

- a. Dalam merencanakan pengendalian risiko ergonomi, tim EVOS diharapkan dapat melakukan perencanaan berdasarkan hasil evaluasi dari pengendalian risiko ergonomi yang telah dilakukan.
- b. Pelaksanaan terkait waktu kerja yang berlaku terkait waktu kerja tambahan dapat dilakukan penyesuaian dengan Undang-Undang yang berlaku, melakukan bonding setiap minggu, dan melaksanakan workout selama satu minggu sekali dengan fisioterapis perbulan
- c. Tetap menerapkan pengendalian risiko ergonomi *musculoskeletal disorders* pada atlet Mobile Legends agar tidak terjadinya peningkatan tingkat risiko ergonomi *musculoskeletal disorders*.