

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

- a. Porter yang mengalami keluhan *shoulder pain* berjumlah 100 responden (74,6%) dengan keluhan ringan sebanyak 71 responden (53%) dan keluhan sedang sebanyak 29 responden (21,6%).
- b. Berdasarkan hasil analisis univariat faktor individu, responden didominasi dengan umur ≤ 41 tahun (51,5%). Adapun sebanyak 83 responden (61,9%) mempunyai status gizi yang normal. Selain itu, sebanyak 104 responden (77,6%) tidak memiliki kebiasaan olahraga dan 116 responden (86,6%) tidak memiliki riwayat penyakit.
- c. Berdasarkan hasil analisis univariat faktor pekerjaan, postur kerja responden dominan berisiko sedang dengan 86 responden (64,2%), masa kerja responden menjadi porter mayoritas ≤ 10 tahun dengan 76 responden (56,7%), serta beban kerja porter didominasi pada kategori sedang dengan 70 responden (52,2%).
- d. Dalam hasil analisis bivariat, faktor individu yang memiliki hubungan dengan keluhan *shoulder pain* adalah umur ($p=0,000$; POR=6,715; 95% CI: 2,2552 – 17,672), sedangkan faktor pekerjaan yang memiliki hubungan dengan keluhan *shoulder pain* adalah postur kerja ($p=0,003$; POR=3,854; 95% CI: 1,640 – 9,061) dan masa kerja ($p=0,000$; POR=8,804; 95% CI: 2,887 – 26,847).

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Porter

- a. Melakukan pemanasan sebelum bekerja dan peregangan setelah selesai mengangkut barang terutama pada area bahu untuk mencegah risiko yang lebih parah terkait keluhan *shoulder pain*.
- b. Menjaga pola hidup sehat dengan makan-makanan yang bergizi dan seimbang serta mempunyai waktu istirahat yang cukup setelah bekerja.

- c. Memperhatikan posisi pengangkatan barang dengan meletakkan barang pada bahu tidak berat sebelah antara bahu kanan dan bahu kiri.
- d. Menjaga postur tubuh sesuai dengan posisi tulang belakang porter yang netral.
- e. Menggunakan *shoulder support* atau *shoulder brace* dalam menyangga bahu untuk memperbaiki postur tubuh dan mengurangi risiko keluhan *shoulder pain*.
- f. Melakukan konsultasi kepada tenaga kesehatan apabila keluhan *shoulder pain* terus berlanjut dan mengganggu kegiatan sehari-hari maupun pekerjaan.

V.2.2. Bagi Instansi Terkait

- a. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta diharapkan memberikan perhatian lebih kepada pekerja sektor informal mengenai masalah keluhan *shoulder pain* dengan menyampaikan pencegahan serta pengendaliannya.
- b. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta dapat memilih Puskesmas setempat di Jakarta Pusat untuk mengadakan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan memperluas jangkauan Pos UKK (Upaya Kesehatan Kerja) dalam memberdayakan para pekerja sektor informal.
- c. PT KAI dapat melakukan pembinaan dengan edukasi mengenai keluhan *shoulder pain*, pelatihan terkait postur kerja yang baik, serta membuat program senam bersama minimal satu kali dalam seminggu.
- d. PT KAI diharapkan memberi arahan kepada porter untuk melakukan konsultasi ke tenaga kesehatan apabila keluhan *shoulder pain* terus berlanjut.
- e. PT KAI diharapkan menyediakan alat bantu porter dalam mengangkut barang, seperti *trolley* barang.

V.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Melakukan penelitian lebih dalam lagi dengan melihat faktor risiko lain, seperti faktor psikososial pekerjaan (stres, tuntutan kerja, kontrol kerja, dukungan sosial, kepuasan kerja) dan faktor pekerjaan (frekuensi

pengangkutan barang dalam sehari, jumlah beban yang diangkut dalam sehari).

2. Melakukan penilaian postur kerja saat bekerja dengan mengangkut barang penumpang dan bukan barang yang telah disiapkan peneliti.