

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap penjahit konveksi di Jakarta Barat tahun 2019, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Dari 75 responden, terdapat sebanyak 2 (2,7%) penjahit mengalami keluhan MSDs tinggi, 23 (30,7%) penjahit mengalami keluhan MSDs sedang dan 50 (66,7%) penjahit yang mengalami keluhan MSDs rendah.
- b. Proporsi tertinggi variabel usia ada pada penjahit yang berusia  $\leq 34$  tahun sebanyak 43 (57,3%) penjahit, pada variabel kebiasaan merokok ada pada penjahit yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 52 (69,3%) penjahit, pada variabel kebiasaan olahraga ada pada penjahit yang memiliki kebiasaan olahraga kurang sebanyak 51 (68,0%) penjahit, pada variabel masa kerja ada pada penjahit dengan masa kerja  $\leq 10$  tahun sebanyak 49 (65,3%) penjahit, pada variabel IMT ada pada penjahit yang memiliki IMT tidak berisiko sebanyak 50 (66,7%) penjahit.
- c. Pada variabel postur kerja, proporsi tertinggi terdapat pada penjahit dengan tingkat risiko sedang sebanyak 35 (46,7%) penjahit.
- d. Terdapat hubungan antara variabel usia dan masa kerja dengan keluhan MSDs. Sedangkan, tidak terdapat hubungan antara variabel kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga dan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan keluhan MSDs.
- e. Terdapat hubungan antara variabel postur kerja dengan keluhan MSDs.

## V.2 Saran

- a. Bagi Konveksi CV. Gerimis Garment dan Burlois
  - 1) Diharapkan pemilik konveksi memberlakukan shift kerja, rotasi pekerjaan serta penyesuaian beban kerja khususnya bagi penjahit yang berusia > 34 tahun dan penjahit dengan masa kerja > 10 tahun.
  - 2) Diharapkan pemilik konveksi memberikan peralatan kerja yang dapat disesuaikan dengan postur tubuh penjahit seperti pemberian sandaran pada kursi, pemberian penopang untuk kedua kaki serta kursi yang dapat diatur ketinggiannya.
  - 3) Sebaiknya pemilik konveksi memberikan edukasi atau sosialisasi pada penjahit mengenai postur kerja yang baik dan benar saat menjahit.
  - 4) Sebaiknya pemilik konveksi mengimbau pada penjahit untuk melakukan istirahat atau relaksasi yang cukup ketika penjahit sudah merasa ketegangan otot atau kelelahan pada otot.
- b. Bagi Penjahit
  - 1) Mencari informasi dan memahami tentang bahaya MSDs serta cara pencegahan dan penanggulangannya.
  - 2) Sebaiknya penjahit melakukan istirahat atau relaksasi ketika sudah merasa ketegangan otot atau kelelahan pada otot.
  - 3) Melakukan olahraga di waktu senggang untuk menjaga kesegaran jasmani.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
  - 1) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menindaklanjuti keluhan MSDs dengan pemeriksaan secara medis agar diperoleh data yang objektif.
  - 2) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti kebiasaan merokok berdasarkan jumlah batang dan tahun lama merokok.
  - 3) Diharapakan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain seperti faktor lingkungan dan faktor psikososial.