

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diketahui dari hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan diantaranya:

- a. Distribusi frekuensi diketahui bahwa keluhan *musculoskeletal disorders* tinggi dirasakan oleh karyawan kantor Hotel Kartika Chandra tahun 2019.
- b. Distribusi frekuensi diketahui bahwa mayoritas responden memiliki usia > 30 tahun, berjenis kelamin laki-laki, memiliki indeks masa tubuh tidak normal, dan aktivitas fisik kurang. Masa kerja yang dimiliki oleh responden hampir sama yaitu > 19 tahun.
- c. Mayoritas postur kerja yang dimiliki oleh karyawan kantor Hotel Kartika Chandra memiliki risiko terjadinya keluhan musculoskeletal.
- d. Pada faktor individu usia, masa kerja, dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan terjadinya keluhan *musculoskeletal disorders*. Sedangkan, jenis kelamin dan indeks masa tubuh karyawan kantor Hotel Kartika Chandra tidak memiliki hubungan dengan terjadinya keluhan *musculoskeletal disorder*.
- e. Postur kerja tidak memiliki hubungan dengan terjadinya keluhan *musculoskeletal disorders* pada karyawan kantor Hotel Kartika Chandra tahun 2019.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dilakukan, peneliti bermaksud untuk memberikan saran pada penelitian ini diantaranya :

- a. Bagi Perusahaan
 - 1) Klinik perusahaan perlu memiliki rekapan data keluhan dan kunjungan secara sistematis, sehingga dapat melakukan pencegahan terhadap keluhan yang sering dirasakan oleh pegawai

- 2) Mengadakan olahraga bersama bagi setiap karyawan terutama karyawan kantor, seperti pengadaan senam atau olahraga berat lainnya 3 kali dalam seminggu.
- b. Bagi Universitas
- Diharapkan adanya penyediaan referensi terkait ergonomi untuk mendukung penelitian selanjutnya.
- c. Bagi Karyawan
- 1) Responden perlu memperbanyak aktivitas fisik diluar jam kerja sebanyak 3-5 aktivitas fisik dengan durasi 30 menit.
 - 2) Responden perlu memperhatikan pola hidup terutama asupan makan untuk menjaga indeks masa tubuh ideal
 - 3) Responden sebaiknya menatata ulang kembali desain tempat kerja sehingga dapat mengurangi postur kerja janggal saat aktivitas bekerja
- d. Bagi Peneliti
- 1) Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan jumlah sampel lebih besar dan mendapatkan hasil yang lebih baik.
 - 2) Penilaian postur kerja dapat ditambahkan dengan melakukan pengambilan video untuk memperhitungkan postur kerja yang sering digunakan.