

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di Hotel Kartika Chandra dengan melakukan penelitian mengenai hubungan postur kerja, jenis pekerjaan dan karakteristik individu (usia, jenis kelamin, peregangan otot dan status gizi) dengan keluhan muskuloskeletal pada pekerja *room attendant* dan *public area attendant* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden merasakan keluhan muskuloskeletal tinggi.
- b. Postur kerja dibagi menjadi 3 jenis yaitu membersihkan kaca, kloset dan karpet. Berdasarkan hasil skor akhir REBA, mayoritas postur kerja responden mempunyai risiko ergonomi tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan postur kerja antara membersihkan kaca (p-value = 0,006), membersihkan kloset (p-value = 0,003) dan membersihkan karpet (p-value = 0,003) dengan keluhan muskuloskeletal.
- c. Penelitian ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan *public area attendant* dan *room attendant* mempunyai proporsi yang sama, yaitu masing-masing 21 pekerja. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa ada hubungan jenis pekerjaan (*room attendant* dan *public area attendant*) dengan keluhan muskuloskeletal (p-value = 0,029).
- d. Penelitian menunjukkan bahwa usia responden mayoritas berada pada kategori dewasa awal sebanyak 25 responden (59,5%). Dari hasil analisis diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara usia dengan keluhan muskuloskeletal dengan p-value 0,077.
- e. Penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden didominasi oleh jenis kelamin pria sebesar 90,5%. Dari hasil analisis diketahui bahwa tidak

- terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan muskuloskeletal dengan p-value 0,122.
- f. Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden melakukan olahraga minimal 1 kali seminggu sebesar 71,4%. Dari hasil analisis diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara olahraga dengan keluhan muskuloskeletal dengan p-value 0,657.
  - g. Penelitian menunjukkan bahwa peregangan otot sebelum dan/atau saat bekerja mayoritas dilakukan oleh responden sebesar 66,7%. Dari hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan antara peregangan otot dengan keluhan muskuloskeletal dengan p-value 0,012.
  - h. Penelitian menunjukkan bahwa status gizi responden mayoritas berada pada kategori normal sebesar 57,1%. Dari hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan keluhan muskuloskeletal dengan p-value 0,001.

## V.2 Saran

Setelah meninjau hasil penelitian dan pembahasan, maka dirumuskan beberapa saran sebagai berikut:

### a. Bagi Responden

Saran yang diberikan yaitu diharapkan responden dapat memperhatikan postur kerja atau posisi tubuh saat bekerja dan menggunakan alat bantu kerja yang sesuai dan ergonomis agar terhindar dari keluhan muskuloskeletal serta sadar akan pentingnya olahraga dan peregangan otot dalam mengurangi keluhan muskuloskeletal.

### b. Bagi Perusahaan

Diharapkan perusahaan lebih memperhatikan bagaimana ergonomi kerja dari setiap pekerjaan yang dilakukan. Disarankan dapat memberikan edukasi kesehatan seperti bagaimana mencegah munculnya keluhan muskuloskeletal tersebut dan mengadakan kegiatan/program kesegaran jasmani minimal seminggu sekali. Selain itu juga diharapkan perusahaan menyediakan alat

bantu kerja yang lebih ergonomis untuk para pekerja sehingga keselamatan dan kesehatan pekerja terjamin.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dalam penelitiannya melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan keluhan muskuloskeletal dengan variabel lainnya agar memperbanyak sumber penelitian terkait topik tersebut serta mempertimbangkan segala aspek yang menjadi keterbatasan pada penelitian ini.

