

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden memiliki risiko gangguan muskuloskeletal.
- b. Sebagian besar responden memiliki kategori usia dewasa, berjenis kelamin laki-laki, kategori IMT berlebih, berperilaku tidak merokok, mengalami beban kerja tingkat sedang, dan mengalami kelelahan kerja tingkat sedang.
- c. Terdapat hubungan antara variabel usia dengan gangguan muskuloskeletal pada responden.
- d. Tidak terdapat hubungan antara variabel jenis kelamin, IMT, perilaku merokok, beban kerja, dan kelelahan kerja dengan gangguan muskuloskeletal pada responden.

V.2 Saran

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Responden

Temuan penelitian menunjukkan tingginya gambaran responden yang berisiko gangguan muskuloskeletal, memiliki IMT kategori berlebih, mengalami kelelahan kerja tingkat sedang, serta terdapat beberapa responden yang berperilaku merokok.

- 1) Gangguan muskuloskeletal dapat diperbaiki dengan meningkatkan pengetahuan terkait ergonomi, melakukan peregangan (*stretching*) singkat

di sela-sela pekerjaan, dan memperbaiki postur duduk untuk mengurangi ketegangan otot.

- 2) IMT kategori berlebih pada mayoritas responden mengindikasikan perlunya intervensi melalui pengaturan pola makan yang lebih sehat dengan membatasi asupan garam dan lemak jenuh dan meningkatkan konsumsi serat.
- 3) Beberapa responden diketahui merupakan perokok aktif, maka disarankan untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan tersebut karena merokok dapat menghambat sirkulasi oksigen ke jaringan yang berpotensi memperlambat pemulihan otot.
- 4) Tingginya gambaran responden yang memiliki kelelahan kerja tingkat sedang menunjukkan bahwa diharapkan tiap individu lebih memperhatikan manajemen waktu istirahat, terutama memastikan kualitas dan kuantitas tidur yang cukup, karena istirahat yang adekuat sangat penting untuk proses pemulihan fisik dan psikis.

b. Bagi Instansi Terkait

Peneliti berharap Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi untuk evaluasi terkait kesehatan dan keselamatan para pekerja melalui langkah-langkah berikut:

- 1) Melakukan edukasi terkait faktor-faktor penyebab gangguan muskuloskeletal melalui poster tentang postur kerja yang baik dan peregangan teratur, serta melanjutkan kegiatan senam pagi setiap pekan.
- 2) Meninjau manajemen beban kerja melalui sistem rotasi kerja, hal ini dikarenakan tingginya beban kerja yang ditemukan berdasarkan hasil

penelitian. Diharapkan sistem rotasi kerja dapat mengurangi siklus pembebanan otot secara repetitif yang dapat menyebabkan gangguan muskuloskeletal.

- 3) Meningkatkan fasilitas tempat kerja, salah satunya adalah perbaikan kursi, hal ini dikarenakan tidak seluruh ruangan memiliki kursi ergonomis yang mendukung postur tulang belakang. Diharapkan instansi menyediakan ruang pengarsipan dokumen yang memadai untuk mengurangi penumpukan barang di area meja kerja, hal ini bertujuan agar terdapat ruang yang cukup untuk mengistirahatkan lengan dan kaki pekerja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel yang berbeda dari penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menentukan subyek penelitian berbeda dengan jumlah sampel yang lebih besar guna melihat dan meningkatkan sumber referensi mengenai faktor-faktor yang menyebabkan gangguan muskuloskeletal pada pekerja.