

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran kondisi operator QCC di Pelabuhan Petikemas X tahun 2026 menunjukkan bahwa 26 operator (81,3%) memiliki keluhan MSDs. Operator QCC memiliki karakteristik berupa mayoritas berusia ≥ 51 sebanyak 19 operator (59,4%) dan dengan IMT normal sebanyak 19 operator (59,4%). Selain itu, pada gambaran faktor pekerjaan, sebanyak 17 operator (53,1%) memiliki pengalaman masa kerja selama ≥ 15 tahun, 22 operator (68,8%) bekerja dengan postur kerja berisiko sedang, dan 16 operator (50%) tidak mengalami stres kerja.
- a. Pada faktor individu (usia dan indeks massa tubuh (IMT)) tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan terhadap keluhan MSDs.
- b. Pada faktor pekerjaan seperti masa kerja tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan dengan keluhan MSDs. Namun, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara postur kerja dan stress kerja terhadap keluhan MSDs.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Operator QCC

- a. Menerapkan postur kerja ergonomis dengan menggunakan *arm rest* saat bekerja, menghindari posisi tubuh yang terlalu membungkuk dalam waktu lama, dan melakukan peregangan (*stretching*) secara berkala pada waktu istirahat untuk mengurangi ketegangan otot.
- b. Menerapkan manajemen stres dengan memanfaatkan komunikasi yang efektif dengan rekan kerja melalui *handy talkie*, melakukan relaksasi singkat, mengatur waktu istirahat dan pola tidur yang baik.

V.2.2 Bagi Pelabuhan Petikemas X

- a. Memperkuat program ergonomi, seperti *refreshment* mengenai postur kerja ergonomis, optimalisasi penggunaan *arm rest* saat bekerja, dan penyelenggaraan program peregangan (*stretching*) sebelum dan setelah bekerja
- b. Perusahaan disarankan untuk melakukan pemantauan tingkat stres kerja secara berkala, mengoptimalkan pengaturan rotasi shift dan waktu istirahat, serta menyelenggarakan pelatihan manajemen stres bagi operator QCC.
- c. Memfokuskan deteksi penyakit muskuloskeletal pada *medical check-up* (MCU) pada operator alat berat.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian dengan pendekatan penelitian kualitatif untuk mengeksplorasi lebih mendalam pengalaman operator QCC terkait postur kerja, stres kerja, dan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs), sehingga faktor-faktor yang belum dapat dijelaskan melalui analisis kuantitatif dapat tergambarkan secara lebih komprehensif.
- b. Melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki kekuatan statistik yang lebih baik.
- c. Meneliti faktor lain, seperti aktivitas fisik di luar pekerjaan, aktivitas merokok, serta faktor lingkungan seperti suhu dan getaran.