

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada operator *Crane* pelabuhan Tanjung Priok maka dapat disimpulkan :

- a. Operator *Crane* yang memiliki keluhan *Musculoskeletal disorder* (MSDs) ada sebanyak 55 operator (76,4%) dan anggota tubuh yang paling banyak mengalami keluhan *Musculoskeletal disorder* (MSDs) adalah pada bagian pinggang yaitu sebanyak 32 operator (44,4%), sakit pada bagian leher atas 22 operator (30,6%), sakit pada bagian tengkuk sebanyak 24 operator (33,3%), sakit pada bagian punggung sebanyak 24 operator (33,3%).
- b. Berdasarkan hasil penilaian postur tubuh menggunakan metode REBA di dapatkan nilai akhir 8, nilai ini termasuk kedalam kategori *High risk* yang berarti risiko ergonomi tinggi dan perlu tindakan segera, selidiki dan terapkan perubahan.
- c. Proporsi tertinggi pada faktor pekerja ada pada kategori usia ≥ 36 Tahun 39 operator (54,2%), masa kerja pada kategori ≥ 6 Tahun 40 operator (55,6%), Kebiasaan merokok tertinggi ada pada kategori perokok ringan 39 operator (33,9 %), kebiasaan olahraga tertinggi pada operator yang paling tinggi ada pada kategori kurang yaitu sebanyak 69 operator (95,8%), kategori IMT normal sebanyak 46 operator 63.9 %).
- d. Faktor- faktor yang berhubungan dengan keluhan *Musculoskeletal disorder* (MSDs) adalah faktor Usia (P value 0,026) dan kebiasaan merokok kategori perokok sedang (P value 0,014).

V.2 Saran

a. Saran bagi pekerja

- 1) Saat keluhan *Musculoskeletal* muncul sebaiknya operator meluangkan waktunya sebentar untuk melakukan peregangan atau olahraga-olahraga ringan, hal ini bertujuan agar melemaskan otot-otot yang berkontraksi secara berlebihan.
- 2) Sebaiknya operator menjaga pola makan yang seimbang agar tidak mempengaruhi indeks masa tubuh (IMT), karena indeks masa tubuh memiliki risiko menimbulkan keluhan *Musculoskeletal disorders* (MSDs)
- 3) Jika pada operator muncul keluhan *Musculoskeletal disorders* (MSDs) sebaiknya langsung di tangani agar tidak memperparah keluhan yang diderita
- 4) Sebaiknya operator mengurangi kebiasaan merokok dan melakukan olahraga minimal 5 menit dalam sehari

b. Saran bagi perusahaan atau manajemen

- 1) Sebaiknya perusahaan menyediakan tempat duduk yang ergonomis untuk operator *Crane*
- 2) Sebaiknya perusahaan membuat sebuah program untuk melakukan gerakan-gerakan ringan di sela-sela waktu istirahat.
- 3) Sebaiknya perusahaan membuat program *safety morning* setiap minggunya yang di ikuti oleh seluruh pekerja

c. Saran bagi peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya di harapkan dapat meneliti variabel lainnya seperti faktor lingkungan dan faktor psikososial.
- 2) Diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengukur posisi tubuh, durasi dan gerakan repetitive pada seluruh responden dan mengambil gambar pada berbagai posisi kerja tidak hanya pada posisi normal saja.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan mencari sampel yang lebih banyak, agar mempermudah menemukan hasil yang lebih signifikan dalam pengolahan data.