

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Tingkat kebisingan rata-rata tertinggi yang berasal dari luar gedung adalah gedung A sebesar 52,18-72,52 dB, sedangkan dari dalam gedung adalah gedung C dan E sebesar 50,87-66,37 dB. Tingkat pencahayaan terendah untuk koridor dengan rata-rata adalah gedung F yakni sebesar 148 lux, sedangkan untuk gedung lainnya berada di bawah 100 lux. Tingkat temperatur atau suhu koridor dalam gedung yang memiliki suhu terendah adalah gedung F dengan rata-rata sebesar 27,89°C.
2. Bagian tubuh yang paling sering mengalami GOTRAK yakni bagian tubuh leher dan, bahu kanan, dan bahu kiri masing-masing dengan presentase 33% sering terjadi keluhan. Dengan tingkat keparahan sebesar 33% terasa sakit untuk bahu kanan dan kiri, dan 16,7% terasa sakit parah. Potensi bahaya faktor ergonomi perkantoran paling tinggi adalah responden B dengan nilai 52,17% dan paling rendah adalah responden C dan E sebesar 30,43%.
3. Berikut merupakan kesimpulan dari usulan perbaikan:
 - A. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 48 Tahun 2016
 - Kebisingan: berikan bahan kedap suara pada tepi jendela, gunakan peredam kebisingan alami, buat peraturan mengenai knalpot bising
 - Pencahayaan: gunakan lampu dengan watt dan lumen yang dibutuhkan untuk memenuhi standar, gunakan gorden jendela.
 - Suhu: perbaiki ventilasi udara, penempatan AC tidak *centralized*
 - B. Standar Nasional Indonesia (SNI) 9011:2021
 - Olahraga dengan rutin, baik olahraga ringan maupun berat
 - Atur stasiun kerja agar tidak terjadi postur membungkuk

- Sosialisasikan lebih lanjut mengenai ergonomi perkantoran dan kursi pekerja

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah

1. Dapat mempertimbangkan penelitian lebih lanjut terhadap ergonomi lingkungan kerja faktor fisik terutama pada kebisingan dan pencahayaan
2. Pihak Fakultas Teknik dapat melakukan perbaikan fasilitas kerja yang digunakan pekerja agar sesuai dengan SNI 9011:2021 dan Permenkes No. 48 Tahun 2016
3. Melakukan sosialisasi terhadap pentingnya ergonomi perkantoran agar terhindar dari GOTRAK

