

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Para pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojongoro didominasi oleh pekerja dengan umur beresiko tinggi ( $>35$  tahun) yaitu sebanyak 36 responden (60%), untuk masa kerja didominasi oleh pekerja dengan masa kerja lama yaitu 23 responden (38,3%), 47 responden (78,3%) adalah perokok ringan yang berarti menghabiskan (1-10 batang) per hari. Frekuensi pekerja kategori risiko obesitas mendominasi yaitu 34 responden (56,7%). Mayoritas pekerja melakukan kegiatan berolahraga tidak rutin ( $<3$  kali per minggu) yaitu sebanyak 33 responden (55%). Beban kerja terbanyak adalah pada kategori ringan yaitu 42 responden (70%). Untuk gerakan repetitif didominasi oleh pekerja yang tidak melakukan gerakan berulang yaitu 39 responden (65%). Untuk variabel riwayat penyakit, mayoritas responden yaitu 39 responden (39%) merasakan keluhan MSDs. Durasi kerja seluruh pekerja adalah 12 jam sehari.
2. Ada hubungan yang signifikan antara variabel umur dengan keluhan MSDs ( $p=0,007$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
3. Ada hubungan yang signifikan antara variabel masa kerja dengan keluhan MSDs ( $p=0,026$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan keluhan MSDs ( $p=0,104$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
5. Ada hubungan yang signifikan antara variabel indeks massa tubuh dengan keluhan MSDs ( $p=0,024$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim mas Jaya Bojonegoro.

6. Ada hubungan signifikan antara variabel postur kerja dengan keluhan MSDs ( $p=0,000$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
7. Ada hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan berolahraga dengan keluhan MSDs ( $p=0,002$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
8. Ada hubungan signifikan antara variabel beban kerja dengan keluhan MSDs ( $p=0,000$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas jaya Bojonegoro
9. Ada hubungan yang signifikan antara variabel gerakan berulang dengan keluhan MSDs ( $p=0,000$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim mas Jaya Bojonegoro.
10. Ada hubungan yang signifikan antara variabel postur kerja dengan keluhan MSDs ( $p=0,000$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
11. Ada hubungan yang signifikan antara variabel riwayat penyakit dengan keluhan MSDs ( $p=0,001$ ) pada pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro.
12. Variabel yang paling berhubungan dengan keluhan MSDs adalah variabel gerakan berulang

## B. Saran

1. Bagi pekerja di Rig 11 PT Tiga Musim Mas Jaya Bojonegoro
  - a. Setelah melakukan gerakan berulang dibutuhkan waktu istirahat minimal 1 jam atau peregangan 5-7 menit sehingga keluhan MSDs bisa berkurang, produktivitas meningkat, dan berdampak positif pada diri sendiri.
  - b. Sebaiknya pekerja mengubah posisi kerja atau beristirahat Ketika merasakan sakit agar bisa meminimalisasi keluhan MSDs saat bekerja
  - c. Pentingnya pekerja menjaga asupan gizi dan melakukan kegiatan berolahraga agar diperoleh berat badan normal dan keluhan MSDs berkurang

- d. Memperhatikan postur kerja yang aman agar tidak terjadi keluhan MSDs
- 2. Bagi perusahaan yaitu PT Tiga Musim Mas Jaya
  - a. Membuat SOP terkait ergonomi untuk setiap jenis pekerjaan terutama pekerjaan yang memiliki risiko ergonomi tinggi.
  - b. Memperbaiki metode kerja agar posisi tidak ergonomis pekerja pada pekerjaan yang berisiko tinggi dapat diminimalisasi
  - c. Memberikan pelatihan kerja atau training tentang risiko ergonomi di tempat kerja dan tata cara bekerja yang sesuai dengan prinsip ergonomi
- 3. Bagi jurusan Kesehatan Masyarakat
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.
  - b. Jurusan juga diharapkan dapat menjadi fasilitator yang memfasilitasi pekerja-pekerja atau perusahaan yang memerlukan dukungan ahli dalam edukasi K3 di tempat kerja melalui perjanjian kerjasama antara pihak kampus dan perusahaan terkait.
- 4. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode lain untuk melakukan perhitungan mengenai faktor individu dan pekerjaan yang berhubungan dengan keluhan MSDs
  - c. Disarankan untuk lebih melihat aktivitas yang dilakukan pekerja selama bekerja dari segala arah, sehingga pengambilan gambar atau video guna pengukuran faktor pekerjaan dapat lebih maksimal.