

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 merasakn 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.