

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Terdapat 39 penjahit yang menjadi responden, mayoritas berusia lebih dari empat puluh tahun, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki IMT yang normal. Mayoritas responden telah bekerja sebagai penjahit lebih dari lima tahun dan menjahit lebih dari delapan jam per hari. Kebiasaan yang dilakukan sebagian besar responden tidak merokok, melakukan *stretching* di sela-sela bekerja, serta merubah posisi duduk saat bekerja setiap 20-30 menit sekali.
2. Hasil pengukuran tingkat risiko cedera akibat postur kerja, responden berisiko cedera sedang dan tinggi. Tingkat kelelahan yang dirasakan responden berada pada tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan berdasarkan tingkat MSDs berada pada tingkat ringan dan sedang.
3. Hasil uji korelasi antara variabel independen dan dependen menunjukkan bahwa postur kerja memiliki hubungan yang signifikan dengan musculoskeletal disorders, begitu pula dengan kelelahan yang memiliki hubungan yang signifikan dengan *musculoskeletal disorders*. keduanya memiliki arah korelasi positif namun keeratan hubungan rendah.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu,

1. Bagi Tempat Konveksi dan Penjahit Konveksi

Tempat konveksi diharapkan dapat meningkatkan keselamatan kerja para penjahit konveksi, dengan cara mengedukasi penjahit tentang MSDs dan mengganti atau memodifikasi lingkungan yang sekiranya dapat menjadi risiko MSDs, seperti memaksimalkan penerangan ruangan, memberi jarak area kerja penjahit dengan penjahit yang lain, serta menggunakan meja dan bangku yang dapat diatur ketinggiannya agar sesuai dengan tinggi badan penjahit. Bagi penjahit diharapkan dapat selalu mempertahankan postur ergonomis dan melakukan istirahat singkat untuk mengistirahatkan otot-ototnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi pembelajaran untuk memperdalam bidang ergonomi, K3, anatomi dan fisiologi, khususnya pada sistem *musculoskeletal*.

3. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Bagi perawat atau tenaga kesehatan diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan edukasi kepada orang yang berisiko MSDs, intervensi ergonomis untuk mengurangi keluhan *musculoskeletal*, serta dasar untuk mengadvokasi kebijakan kesehatan agar menjadi lebih baik lagi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih jauh terkait *musculoskeletal disorders* dengan variabel pengganggu seperti usia, jenis kelamin, lama bekerja, durasi bekerja, kebiasaan merokok, kebiasaan melakukan *stretching*, kebiasaan merubah posisi duduk, dan IMT. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplor lebih luas lagi terkait faktor-faktor yang dapat menyebab *musculoskeletal disorders*. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode yang lebih baik, dengan memperluas populasi, memasukan riwayat fraktur sebagai kriteria eksklusi dan mengeksplor kuesioner lainnya yang dapat membantu mengukur risiko cedera akibat postur, tingkat kelelahan, dan tingkat MSDs.