

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas dominan dengan usia risiko tinggi (≥ 35 tahun) sebanyak 78 pekerja (83%), pekerja dengan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki sebanyak 52 pekerja (55,3%), pekerja dominan tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 55 pekerja (58,5%), pekerja sebagian besar memiliki IMT normal ($< 18,5$ atau $> 25,0$) sebanyak 52 pekerja (55,3%), pekerja dominan posisi kerja kategori sedang sebanyak 79 pekerja (84%), pekerja sebagian besar memiliki durasi kerja normal (> 8 jam) sebanyak 65 pekerja (69,1%), pekerja dominan memiliki beban kerja fisik ringan sebanyak 70 responden (74,5%), dan pekerja yang mengalami keluhan MSDs rendah sebanyak 46 pekerja (48,9%) dan sedang sebanyak 48 pekerja (51,1%).
2. Terdapat pengaruh antara usia terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
3. Tidak terdapat pengaruh antara jenis kelamin terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
4. Tidak terdapat pengaruh antara kebiasaan merokok terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
5. Tidak terdapat pengaruh antara ukuran tubuh (IMT) terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
6. Terdapat pengaruh antara posisi kerja terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.

7. Terdapat pengaruh antara durasi kerja terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
8. Tidak terdapat pengaruh antara beban kerja fisik terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas.
9. Faktor yang paling berpengaruh terhadap keluhan MSDs pada pekerja pembuat tahu di Desa Kalisari, Kecamatan Cilongok, Kabupaten Banyumas adalah usia.

B. Saran

1. Bagi Pekerja Pembuat Tahu
 - a. Sebaiknya pekerja yang memiliki usia ≥ 35 tahun untuk memperhatikan kondisi kesehatan fisik pada saat bekerja dengan tidak melakukan aktivitas kerja yang terlalu menuntut fisik atau aktivitas kerja yang memberatkan.
 - b. Sebaiknya pekerja melakukan aktivitas kerja dengan posisi yang ergonomis yaitu berdiri dengan punggung lurus, lutut sedikit ditekuk, dan tidak membungkuk dalam waktu lama serta duduk dengan punggung lurus, lutut sejajar atau sedikit lebih rendah daripada pinggul. Waktu melakukan posisi kerja yang disarankan adalah seimbang dengan melakukannya sedikit demi sedikit yaitu dalam 1 jam dilakukan posisi duduk 30 menit dan posisi berdiri 30 menit.
 - c. Sebaiknya pekerja melakukan peregangan seperti peregangan pinggang, punggung, bahu, dan lengan atas sebelum dan sesudah melakukan pekerjaan.
2. Bagi Pemerintah Desa Kalisari

Sebaiknya pemerintah Desa Kalisari memberikan arahan kepada pemilik *home industry* tahu di Desa Kalisari terkait dengan pengaturan durasi kerja. Pemilik *home industry* dapat menyeimbangkan antara jam kerja dengan jam istirahat dengan menghibau pekerja untuk istirahat selama 30 menit setelah bekerja selama 4 jam.

3. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan sebagai pedoman dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan analisis faktor lain yang belum diteliti seperti masa kerja dan kelelahan yang mungkin dapat menjadi pemicu terjadinya keluhan MSDs pada pekerja.

