

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. *Driver* ojek *online* Grab-Bike di Purwokerto yang memiliki keluhan MSDs tingkat sedang adalah sebanyak 18 orang (23,4%). Mayoritas responden merasakan keluhan pada bagian tubuh leher atas dan pantat (*buttock*) yaitu sebanyak 34 orang (44,1%) serta diikuti bagian pinggang sebanyak 26 orang (33,7%). Jumlah responden dalam kategori usia dengan risiko tinggi (≥ 35 tahun) adalah sebanyak 30 orang (39%) dengan usia paling muda 20 tahun dan paling tua 57 tahun. Sebanyak 46 orang (59,7%) memiliki IMT tidak normal ($\geq 23 \text{ kg/m}^2$), dengan IMT paling tinggi $38,1 \text{ kg/m}^2$. Jumlah responden yang termasuk perokok sedang sebanyak 18 orang (23,4%). Mayoritas responden berolahraga < 3 kali dalam satu minggu yaitu sebanyak 61 orang (79,2%). Jumlah responden yang memiliki masa kerja lama adalah 42 orang (54,5%) dengan masa kerja paling lama yaitu 7 tahun, sedangkan jumlah responden yang mempunyai riwayat penyakit *musculoskeletal* hanya 17 orang (22,1%).
2. Terdapat pengaruh usia terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
3. Tidak terdapat pengaruh IMT terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
4. Tidak terdapat pengaruh kebiasaan merokok terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
5. Tidak terdapat pengaruh kebiasaan olahraga terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
6. Terdapat pengaruh masa kerja terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
7. Tidak terdapat pengaruh riwayat penyakit *musculoskeletal* terhadap keluhan MSDs pada driver ojek online Grab-Bike di Purwokerto
8. Faktor yang paling berpengaruh terhadap keluhan MSDs pada *driver* ojek *online* Grab-Bike di Purwokerto adalah masa kerja

B. Saran

1. Bagi *Driver Grab-Bike*

Para *driver* khususnya yang memiliki masa kerja lama dapat mengurangi durasi kerja jika memungkinkan, supaya tubuh mendapatkan waktu istirahat dan olahraga yang lebih banyak. Perlu juga untuk mengatur waktu istirahat selama bekerja, dimana menurut Undang-Undang No. 22 tahun 2009 Pasal 90 tentang Lalu Lintas dan Angkutan Jalan bahwa waktu kerja bagi Pengemudi Kendaraan Bermotor Umum paling lama 8 jam sehari. Pengemudi setelah mengemudikan kendaraan selama 4 jam berturut-turut wajib beristirahat paling singkat setengah jam.

Driver yang mulai merasakan pegal atau nyeri dan mengganggu aktivitas sehari-hari penting untuk memeriksakan kesehatan secara rutin agar keluhan dapat ditangani lebih awal. Peregangan untuk *upper body* juga dianjurkan, khususnya pada area leher dan pinggang yang merupakan bagian tubuh dengan keluhan MSDs terbanyak. Gerakan sederhana seperti memutar leher secara perlahan, menundukkan tubuh ke depan dalam posisi duduk, atau meregangkan otot pinggang secara perlahan dapat membantu mengurangi ketegangan otot akibat posisi duduk yang berkepanjangan.

2. Bagi Grab atau Penyedia Layanan

Grab dapat mempertimbangkan untuk menyediakan area istirahat bagi para *driver* yang nyaman di titik-titik strategis. Harapannya dapat meningkatkan kesehatan, produktivitas, dan kepuasan *driver* serta meningkatkan citra positif bagi perusahaan yang memperhatikan mitranya. Penyedia layanan juga dapat membatasi jam kerja *driver* melalui aplikasi sehingga *overwork* pada *driver* dapat dicegah dengan adanya kebijakan Grab tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat variabel lain seperti faktor pekerjaan dan faktor lingkungan untuk melihat faktor tambahan yang memengaruhi MSDs. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas populasi penelitian untuk mencakup *driver* dari layanan lain seperti *Grab-Car* atau wilayah berbeda untuk melihat apakah hasil serupa terjadi di populasi lain.