

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, diketahui bahwa:

1. Umur responden memiliki median 47 tahun dengan umur paling muda 25 tahun dan paling tua 60 tahun. Lama kerja responden memiliki median 20 tahun dengan lama kerja paling singkat satu tahun dan paling panjang 40 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, hampir setengah dari jumlah responden berpendidikan formal terakhir pada tahap sekolah dasar, dan sebagian besar responden tidak mengikuti posyandu.
2. Hampir setengah dari jumlah keseluruhan responden berada pada tingkat pengetahuan sedang yaitu sebesar 46,6%.
3. Mayoritas responden mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* pada kategori rendah yaitu sebesar 80,9%.
4. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang posisi kerja ergonomis dengan kejadian *musculoskeletal disorders* sehingga H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Selain itu diketahui arah hubungan yang negatif antara tingkat pengetahuan dan kejadian MSDs. Semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang posisi kerja ergonomis maka semakin ringan kejadian MSDs yang dialami.

### B. Saran

1. Bagi Instansi/Fasilitas Layanan Kesehatan

Tenaga kesehatan di fasilitas layanan kesehatan dapat berkolaborasi dengan pemerintah desa untuk memberikan penyuluhan tentang pencegahan MSDs, pelatihan posisi kerja ergonomis, serta pemeriksaan berkala terkait keluhan MSDs.

## 2. Bagi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat mengembangkan materi atau topik pembelajaran terkait ergonomi sehingga mahasiswa dapat menerapkan teori ergonomis secara praktis.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti beban kerja dan sikap kerja serta mengambil sampel yang lebih besar atau lebih luas sehingga generalisasi menjadi lebih kuat. Selain itu, dapat pula dilakukan intervensi *microbreak ergonomic* untuk mengurangi keluhan MSDs yang dialami oleh petani.

## 4. Bagi Petani

Petani perlu mengubah kebiasaan kerja yang berisiko seperti posisi kerja yang tidak ergonomis untuk meminimalisir terjadinya MSDs, menerapkan pola istirahat yang ideal, menggunakan alat bantu kerja seperti angkong (gerobak sorong) untuk memindahkan beban, memanfaatkan teknologi pertanian untuk meminimalisir cedera, dan mengikuti kegiatan penyuluhan pertanian dan kesehatan apabila dilakukan oleh pihak terkait.

