

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (71,4%), berusia lebih dari 35 tahun (70,2%) dengan masa kerja lebih dari 10 tahun (75%), dan bekerja selama kurang dari atau sama dengan 8 jam (39,3%) dalam satu hari. Sebanyak 35,7% responden berisiko rendah dan 64,3% responden berisiko sedang-tinggi mengalami MSDs. Sebagian besar responden tidak merokok (67,9%) dan memiliki kebiasaan olahraga yang baik (52,4%). Mayoritas responden memiliki IMT *overweight* (77,4%). Hasil skoring REBA dan PSS, sebagian besar responden berisiko sedang (58,3%) yang diukur pada postur tubuh selama bekerja dan (63,1%) responden mengalami stres sedang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara postur kerja ($p = 0.001$) dan masa kerja ($p = 0.018$) terhadap MSDs.

B. Saran

1. Peneliti menyarankan pekerja untuk memperhatikan postur tubuh selama bekerja dan melakukan peregangan otot.
2. Peneliti menyarankan kepada perusahaan untuk melakukan perbaikan desain stasiun kerja seperti tinggi meja kerja sejajar dengan siku pekerja.
3. Peneliti menyarankan kepada perusahaan untuk melakukan skrining secara berkala kepada buruh pabrik, skrining dapat dilakukan dengan menggunakan pengukuran REBA atau pemeriksaan fisik seperti *phalen test* dan *tinel test*.