

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 90 responden yang merupakan pekerja divisi produksi *knitting* di PT Royal Korindah Purbalingga tahun 2022 terkait analisis faktor risiko keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pekerja divisi produksi *knitting* yang mengalami keluhan *musculoskeletal disorders* tingkat sedang sebanyak 62 pekerja (68.9%) dan pekerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* tingkat rendah sebanyak 28 pekerja (31.1%). Keseluruhan tingkat keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) yang dialami oleh 90 pekerja divisi produksi *knitting* PT Royal Korindah Purbalingga berada pada tingkat sedang yang berarti diklasifikasikan pada tingkatan keluhan yang “mungkin diperlukan adanya tindakan perbaikan” dengan rata-rata skor keluhan berjumlah 50.13 poin.
2. Lokasi keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja divisi produksi *knitting* di PT Royal Korindah Purbalingga
 - a. Lokasi keluhan yang dirasakan oleh responden dengan poin tertinggi terdapat pada leher bagian atas dengan total 238 poin dari 90 responden.
 - b. Lokasi keluhan lain dengan poin yang tinggi rata-rata terdapat pada tubuh bagian atas yaitu pantat dengan jumlah 227 poin, punggung dengan jumlah 208 poin, dan pergelangan tangan kanan dengan 207 poin, bagian tubuh lain yang tidak disebutkan seluruhnya memiliki range poin 110-191, tidak ada bagian tubuh lain dengan poin diatas 200.
 - c. Lokasi keluhan dengan poin paling rendah terdapat pada pergelangan kaki kiri dan kanan dengan 112 dan 110 poin dari 90 responden.
3. Faktor-faktor risiko penyebab keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja divisi produksi *knitting* di PT Royal Korindah Purbalingga
 - a. Berdasarkan hasil uji statistik variabel jenis kelamin dan posisi kerja duduk tidak dapat dihitung karena jawaban responden mutlak sama

sehingga tidak dapat diketahui hubungan antara kedua variabel tersebut terhadap keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).

- b. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).
- c. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).
- d. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).
- e. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).
- f. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gerakan berulang dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs).

5.2. Saran

1. Bagi PT Royal Korindah Purbalingga
 - a. Melakukan evaluasi kinerja pekerja divisi produksi *knitting* dengan melakukan penyesuaian beban kerja yang diterima serta melakukan evaluasi sistem kerja yang dapat menyebabkan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada pekerja.
 - b. Perlu adanya komitmen dari pihak perusahaan untuk meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja pada pekerja divisi produksi *knitting* terkait risiko cedera fisik.
 - c. Perusahaan harus memiliki data mengenai penyakit pada seluruh pekerja serta dilakukan *medical check up* sebagai *personal control* dan tindakan pencegahan.
 - d. Melaksanakan program penyuluhan kepada pekerja divisi produksi *knitting* untuk melakukan peregangan agar otot dapat terelaksasi

kembali. Peregangan dapat dilakukan selama 5-10 menit pada jam istirahat, atau perusahaan dapat memberikan waktu istirahat singkat selama 3-5 menit setelah 2 jam bekerja untuk melakukan peregangan. Misalkan pada *shift* 1 hari Senin hingga Jumat pekerja melakukan pekerjaan mulai jam 06.45 hingga 14.15, maka perusahaan dapat membuat jam istirahat singkat pada jam 08.45 hingga 08.48 untuk melakukan *stretching* atau peregangan bersama.

Peregangan pada leher dapat dilakukan dengan beberapa cara, cara pertama dalam posisi duduk dengan kepala tegak, kemudian leher digerakan ke kanan dan kiri kemudian di tahan ke salah satu sisi selama 8 hingga 10 detik, gerakan dilakukan berulang ke sisi berlawanan juga, gerakan ini diulang sebanyak 4 hingga 8 kali. Cara kedua dengan menekuk leher ke samping kanan atau kiri dengan satu tangan dan menahannya selama 8 hingga 10 detik, kemudian dikembalikan ke posisi semula dan gerakan dilakukan berulang ke sisi berlawanan, gerakan ini juga diulang sebanyak 4 hingga 8 kali pengulangan (Liwun, 2022). Peregangan pada tangan dapat dilakukan dengan gerakan dasar dari *Hand, Wrist and Arm Stretches* seperti yang dikutip dalam Bob Anderson (2000) dan *American Physical Therapy Association* (1996), salah satu gerakannya adalah dengan menempatkan telapak, punggung, dan pergelangan tangan dalam keadaan lurus kemudian jari-jari mencengkeram selama 5 sampai 8 detik lalu tangan diluruskan kembali, gerakan dapat diulang sebanyak 3 hingga 4 kali (Puspitasari & Heynoek, 2017)

2. Bagi peneliti lain

Penelitian dilakukan pada masa pandemi COVID-19 sehingga pihak perusahaan tidak mengizinkan peneliti untuk melihat proses produksi secara langsung. Dokumentasi dan informasi yang dibutuhkan disampaikan melalui perantara HRD perusahaan, sehingga apabila ada peneliti lain yang ingin melakukan penelitian di tempat yang sama dapat melakukan penelitian ketika pandemi telah berakhir sehingga dapat mengetahui proses

produksi dan melakukan observasi kepada responden secara langsung. Penilaian faktor risiko keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) hanya dinilai dengan faktor risiko jenis kelamin, usia, masa kerja, Indeks Massa Tubuh (IMT), waktu kerja, posisi kerja duduk, dan gerakan berulang, tidak ada faktor lain seperti faktor psikososial, lingkungan, maupun organisasi, sehingga peneliti lain dapat menambahkan faktor-faktor tersebut untuk penelitian selanjutnya.