

## BAB VI

### PENUTUP

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karyawan insinerator tahun 2022. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi karakteristik responden karyawan insinerator RSPAL dr. Ramelan Surabaya terbanyak, berdasarkan usia  $\geq 35$  tahun dengan persentase 36%, masa kerja  $\geq 5$  tahun dengan persentase 36%, kebiasaan merokok responden terbanyak kategori yang tidak merokok dengan persentase 57%, kebiasaan olahraga responden terbanyak kategori kurang berolahraga dengan persentase 93%, dan riwayat penyakit MSDs responden terbanyak yang tidak mempunyai riwayat penyakit dengan persentase 86%.
2. Keluhan sakit paling banyak di bagian tubuh leher bagian atas sebanyak 29%. Hal ini disebabkan oleh posisi leher yang selalu menunduk selama membawa beban dan mengambil beban.
3. Berdasarkan perhitungan postur kerja melalui REBA didapatkan hasil terbanyak postur kerja kategori sedang dengan persentase 57%.
4. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil *chi square* bahwa  $p=0,122$  ( $p > 0,05$ ) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara postur kerja karyawan insinerator dengan keluhan *musculoskeletal disorders*,

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan yang diperoleh maka saran dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengurangi risiko terjadinya MSDs yang ditimbulkan akibat usia, yaitu dengan cara mengurangi beban yang diangkat khususnya oleh karyawan yang usia  $\geq 35$  tahun karena semakin bertambah umur, kekuatan fisik akan berkurang. Untuk karyawan yang masa kerja  $\geq 5$  tahun agar tidak memaksakan diri untuk mengangkat beban sampah yang terlalu tinggi jika kekuatan yang dimiliki sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan otot yang diperlukan. Selain itu karyawan juga harus memperhatikan waktu istirahat untuk mencegah terjadinya kelelahan, penurunan kemampuan fisik dan memberi kesempatan tubuh untuk melakukan pemulihan atau penyegaran.
2. Untuk karyawan pentingnya rutin melakukan gerakan peregangan terutama di bagian leher bagian atas ketika akan bekerja maupun setelah bekerja sehingga produktivitas karyawan akan lebih meningkat agar tidak terjadi keluhan *musculoskeletal disorders*.
3. Untuk karyawan yang memiliki postur kerja dengan kategori tinggi sebaiknya untuk memperbaiki postur kerja dengan cara mengurangi sudut *trunk* (badan atau punggung) dan *upper arm* (lengan atas).
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti risiko pada pengangkatan abu insinerator ke drum.