

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sikap kerja pada karyawan proses *Packing* PT. Bagindo Tuban sebagian besar yaitu 58 orang atau 60,4% kategori risiko tinggi.
2. Kelelahan otot punggung pada karyawan proses *Packing* PT. Bagindo Tuban sebagian besar yaitu 54 orang atau 56,3% kategori sedang.
3. Ada hubungan sikap kerja dengan kelelahan otot punggung pada karyawan proses *Packing* PT. Bagindo Tuban dengan nilai  $p < 0,05$ .

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Perusahaan PT. Bagindo Tuban

##### 1. Manajemen

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa sikap kerja karyawan proses *packing* PT. Bagindo Tuban dalam kategori risiko tinggi dan kelelahan otot punggung karyawan dalam kategori sedang, hal ini diperlukan desain pekerjaan seperti penentuan jam istirahat, variasi pekerjaan. Selain itu juga mengadakan *stretching* atau peregangan otot yang menurut Ismiarni dkk (2019) adalah 5 sampai dengan 10 menit untuk pekerja.

##### 2. Karyawan PT. Bagindo Tuban

Menerapkan posisi kerja yang ergonomis untuk mengurangi masalah kesehatan yang berkaitan dengan sikap kerja. Selain itu juga penerapan sikap kerja dinamis misalkan: duduk, berdiri, membungkuk, tegap dalam satu waktu

dalam bekerja dapat memberikan keuntungan pada bagian sistem muskuloskeletal.

#### 6.2.2 Dinas Tenaga Kerja

Untuk menjaga agar pekerja tidak mengalami berbagai macam keluhan misalnya otot punggung, sebaiknya dapat memberikan pengetahuan kepada pekerja tentang aktivitas berulang, untuk mengurangi beban fisik yang menimbulkan keluhan kelelahan, dilakukan pengamatan postur tubuh, serta umur pada pekerja.

#### 6.2.3 Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, terkait beban kerja dengan kelelahan kerja dapat ditambahkan risiko kelelahan kerja melalui usia, pemeriksaan lemak dan gula darah. Serta faktor lain yang dapat dihubungkan dengan kelelahan kerja yaitu status kesehatan, status gizi dan iklim kerja.

