

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keluhan sakit, menilai postur tubuh pekerja, serta mengusulkan perbaikan postur kerja untuk mengurangi risiko cedera muskuloskeletal pada proses pengelasan di PT. RAVANA JAYA. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. **Keluhan Sakit pada Pekerja:** Berdasarkan penggunaan metode *Nordic Body Map* (NBM), ditemukan bahwa pekerja di proses pengelasan mengalami keluhan muskuloskeletal, terutama pada bagian leher, punggung, dan tangan. Keluhan ini dapat disebabkan oleh postur tubuh yang tidak ergonomis selama proses pengelasan yang berlangsung dalam waktu lama.
2. **Penilaian Postur Pekerja:**
 - **Metode REBA** menunjukkan bahwa postur tubuh pekerja memiliki risiko tinggi terhadap cedera muskuloskeletal, dengan skor 9, yang mengindikasikan perlunya perubahan segera pada postur tubuh dan lingkungan kerja untuk mengurangi risiko cedera.
 - **Metode RULA** memberikan skor 4, menunjukkan bahwa meskipun risiko cedera lebih rendah dibandingkan dengan REBA, masih ada kebutuhan untuk melakukan perbaikan pada postur tubuh pekerja untuk mencegah cedera jangka panjang, terutama pada bagian lengan dan tubuh bagian atas.
3. **Usulan Perbaikan Postur Kerja:** Berdasarkan analisis, disarankan untuk memperbaiki postur kerja pada proses pengelasan dengan merancang fasilitas ergonomis, seperti meja pengelasan yang disesuaikan dengan tinggi tubuh pekerja. Meja ini dirancang untuk mengurangi posisi membungkuk dan meningkatkan kenyamanan selama pekerjaan, yang pada gilirannya akan mengurangi keluhan muskuloskeletal. Desain meja yang minimalis, dapat dilipat, dan mampu menahan beban berat juga akan meningkatkan efisiensi dan kenyamanan kerja.

Secara keseluruhan, untuk mengurangi risiko cedera muskuloskeletal pada pekerja pengelasan di PT. RAVANA JAYA, penting untuk melakukan perubahan pada postur tubuh dan fasilitas kerja. Perbaikan ini akan membantu meningkatkan kesejahteraan pekerja, mengurangi keluhan fisik, serta meningkatkan produktivitas di tempat kerja.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis terhadap keluhan pekerja, penilaian postur tubuh, dan usulan perbaikan postur kerja, berikut adalah beberapa saran yang dapat diterapkan di PT. RAVANA JAYA untuk mengurangi risiko cedera muskuloskeletal pada pekerja di proses pengelasan:

1. **Peningkatan Kesadaran dan Pelatihan Ergonomi:** PT. RAVANA JAYA perlu menyelenggarakan pelatihan tentang ergonomi dan pentingnya postur tubuh yang benar bagi pekerja, terutama yang bekerja dalam posisi statis atau berulang dalam jangka waktu lama, seperti dalam proses pengelasan. Pekerja yang memahami prinsip ergonomi akan lebih berhati-hati dalam mengatur postur tubuh selama bekerja.
2. **Penyediaan Alat Bantu Ergonomis:** Perusahaan perlu menyediakan alat bantu ergonomis seperti meja pengelasan yang disesuaikan dengan tinggi tubuh pekerja dan dapat diatur ketinggiannya, sehingga pekerja tidak perlu membungkuk atau membebani tubuh dengan posisi yang tidak alami. Selain itu, alat bantu lainnya seperti kursi atau penyangga tubuh yang mendukung posisi tubuh yang lebih nyaman selama bekerja juga dapat dipertimbangkan.
3. **Perbaikan Fasilitas Kerja:** Sebagai langkah perbaikan, PT. RAVANA JAYA dapat merancang fasilitas kerja seperti meja pengelasan yang memiliki tinggi yang disesuaikan dengan pekerja dan posisi barang yang dilas agar sejajar dengan tubuh pekerja. Desain meja yang dapat dilipat dan mudah dipindahkan juga dapat membantu efisiensi ruang kerja tanpa mengurangi kenyamanan pekerja.
4. **Penerapan Program Peregangan dan Istirahat:** Pekerja perlu diberikan waktu untuk melakukan peregangan atau istirahat sejenak setiap kali mereka bekerja dalam waktu lama. Program peregangan dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan mengurangi rasa sakit pada bagian tubuh tertentu, seperti leher, punggung, dan tangan.
5. **Pemeriksaan Kesehatan Berkala:** Melakukan pemeriksaan kesehatan berkala untuk memantau kondisi fisik pekerja, terutama yang bekerja dalam kondisi postur tubuh yang kurang ergonomis, akan sangat bermanfaat. Pemeriksaan ini dapat membantu mendeteksi potensi cedera muskuloskeletal lebih dini dan mencegah kerusakan yang lebih parah.

6. **Penggunaan Metode Penilaian yang Tepat:** Selain menggunakan metode REBA dan RULA, perusahaan juga dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan penilaian ergonomis lainnya atau teknologi canggih (seperti sensor gerak atau perangkat pelacak postur) untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan detail mengenai postur tubuh pekerja selama bekerja. Ini akan mempermudah penentuan tindakan perbaikan yang lebih tepat.

