

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil perhitungan dari kuesioner CMDQ, diketahui bahwa bagian tubuh yang paling sering mengalami keluhan adalah punggung bawah dengan persentase sebesar 18,56%, disusul oleh punggung atas sebesar 14,23%. Hasil ini menunjukkan bahwa keluhan tertinggi terjadi pada area tubuh tertentu yang berisiko menimbulkan gangguan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena belum adanya panduan atau posisi duduk yang ergonomis selama bekerja. Jika kondisi ini dibiarkan dan berlangsung dalam jangka waktu lama, maka dapat meningkatkan risiko gangguan atau keluhan fisik yang lebih serius bagi pekerja.
2. Berdasarkan hasil penilaian risiko terhadap 5 sampel Staff Operasional Office di CV. Inna Jaya Engineering yang tercantum pada tabel

rekapitulasi skor ROSA, diperoleh rentang skor antara 4 hingga 7. Staff Admin 1 memperoleh skor akhir 4, Staff Admin 2 mendapatkan skor 5, Staff PIC 1 dengan skor 6, dan Staff PIC 2 memperoleh skor 7. Keempatnya tergolong dalam kategori risiko tinggi (high risk), yang menunjukkan bahwa diperlukan tindakan perbaikan pada area kerja (work station) mereka. Sementara itu, Staff Document Control & Logistik yang mendapatkan skor 4 termasuk dalam kategori risiko rendah hingga sedang, sehingga belum memerlukan perbaikan segera terhadap area kerjanya.

3. Usulan perbaikan yang perlu dilakukan mencakup dua aspek utama, yaitu fasilitas kerja dan postur tubuh saat bekerja. Dari sisi fasilitas kerja, perbaikan meliputi penyediaan kursi yang nyaman serta sesuai dengan prinsip ergonomi, dan pengaturan posisi peralatan kerja agar berada dalam jangkauan tangan pekerja sehingga tidak memerlukan gerakan yang berlebihan. Selain itu, perbaikan postur kerja juga penting dilakukan, salah satunya dengan melakukan peregangan otot

sebelum memulai aktivitas dan secara berkala di sela-sela waktu kerja, guna mengurangi ketegangan otot dan mencegah keluhan musculoskeletal.

6.2 Saran

Perusahaan sebaiknya menyediakan fasilitas penunjang kerja yang memadai, seperti menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, menata ruang kerja secara optimal, serta menyediakan meja dan kursi yang ergonomis yang disesuaikan dengan postur tubuh pekerja.

Untuk pekerjaan dengan durasi yang cukup lama, karyawan dianjurkan melakukan peregangan otot selama beberapa menit di sela waktu kerja. Hal ini bertujuan untuk menjaga kelancaran sirkulasi darah dan mencegah kelelahan otot.

Selain itu, perusahaan juga perlu memberikan edukasi atau pelatihan mengenai ergonomi kepada seluruh pekerja, agar mereka memiliki pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya penerapan prinsip ergonomi dalam setiap aktivitas kerja yang dilakukan.