

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan survey nordic body map (NBM) dan juga penelitian postur tubuh menggunakan rapid entire body asesmen (REBA), berikut adalah kesimpulan yang dapat di tarik dari penelitian:

1. Berdasarkan hasil survey NBM dapat disimpulkan kalau ke empat responden mengalami keluhan muskoletal yang memiliki tingkat bervariasi, keluhan muskoletal tersebut kebanyakan terjadi pada bagian punggung, bahu, leher, dan juga pinggang pekerja, keluhan muskoletal ini sebagian tersakan dalam bentuk agak sakit atau pun sakit, keluhan ini menunjukkan kalau masalah ergonomi merupakan resiko yabf benar-benar nyata dalam kegiatan kerja karyawan kantor tersebut.
2. Berdasarkan hasil penelitian postur tubuh ke empat karyawan dalam posisi duduk bekerja menggunakan metode REBA, kita dapat melihat kalau nilai REBA yang dimiliki oleh seluruh responden berada pada kategori resiko sedang, resiko tersebut menunjukkan kalau tindakan perbaikan mungkin harus dilakukan dalam kurun waktu dekat.
3. Berdasarkan hasil penilaian AHP penentuan kegiatan kerja yang memiliki resiko ergonomi tertinggi. menunjukkan kalau kegiatan B adalah yang paling di anjurkan untuk diperhatikan dikarenakan memiliki nilai prioritas global tertinggi.
4. Perbaikan ergonomi yang disarankan untuk mengurangi resiko Musculoskeletal Disorders (MSDs). Usulan terdiri dari anjuran istirahat dan juga peregangan secara rutin, melakukan pengaturan posisi duduk yang lebih nyaman, melakukan penyesuaian layar monitor, dan menjaga posisi duduk yang netral saat bekerja. Perbaikan-perbaikan tersebut diharapkan dapat menanggulangi keluhan otot yang dimiliki oleh pekerja.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, berikut adalah saran yang dapat diberikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan:

1. Pihak Perusahaan:

Bagi pihak perusahaan, peneliti menyarankan untuk memberikan fasilitas kerja yang lebih ergonomis dengan pembelian kursi duduk baru yang sesuai dengan desain yang di anjurkan.

2. Pihak karyawan:

Bagi pihak karyawan, peneliti menyarankan untuk setiap pekerja untuk memperhatikan posisi duduk mereka agar tidak kaku dan dianjurkan juga agar pekerja melakukan peregangan otot saat waktu istirahat guna mengurangi kelelahan otot.

3. Peneliti selanjutnya:

Bagi pihak peneliti selanjutnya dianjurkan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih banyak lagi dalam penelitiannya dan selain itu dianjurkan juga untuk menggunakan metode analisa postur tubuh selain REBA seperti RULA dan OWAS.

