

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan luaran studi analisis risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada Pegawai Divisi FAT PT. Adi Jaya Nusantara Perkasa berbantuan metode *Nordic Body Map* (NBM) dan *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA), maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil identifikasi keluhan menggunakan metode *Nordic Body Map* (NBM) menunjukkan bahwa mayoritas pegawai mengalami keluhan pada bagian leher, bahu, tangan, dan punggung, dengan tingkat risiko didominasi kategori tinggi (66,67%) dan sedang (33,33%). Hal ini menunjukkan adanya potensi gangguan *muskuloskeletal* akibat postur kerja yang tidak ergonomis.
2. Hasil penilaian postur kerja menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) menunjukkan skor Grup A sebesar 4 dan Grup B sebesar 5, yang termasuk dalam kategori risiko sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa postur kerja pegawai berpotensi menimbulkan cedera sehingga memerlukan perbaikan dalam waktu dekat.

3. Usulan perbaikan ergonomi yang diberikan berupa penyesuaian *workstation*, perbaikan posisi duduk, penggunaan fasilitas pendukung, serta penerapan istirahat aktif terbukti berpotensi menurunkan tingkat risiko menjadi kategori rendah, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan, kesehatan, dan produktivitas kerja pegawai.

6.2 Saran

Mengingat temuan penelitian menunjukkan tingginya prevalensi keluhan *muskuloskeletal* dengan tingkat risiko moderat hingga signifikan, serta hasil evaluasi postur kerja yang mengindikasikan perlunya tindakan korektif, maka peneliti merumuskan sejumlah saran sebagai berikut :

1. Optimalisasi Penggunaan Fasilitas Kerja, Perusahaan disarankan untuk mengoptimalkan penggunaan fasilitas kerja yang telah tersedia, khususnya kursi kerja yang dapat diatur ketinggiannya. Penyesuaian tinggi kursi perlu dilakukan agar posisi kerja menjadi lebih ergonomis, seperti siku membentuk sudut $\pm 90^\circ$, posisi mata sejajar dengan monitor, serta punggung tersandar dengan baik. Hal ini penting mengingat masih ditemukannya postur kerja yang tidak ergonomis yang berkontribusi terhadap keluhan pada bagian leher dan

pungggung.

2. Peningkatan Kesadaran dan Kebiasaan Kerja Ergonomis, Perusahaan disarankan untuk memberikan edukasi ergonomi sederhana guna meningkatkan kesadaran pegawai terhadap pentingnya postur kerja yang benar. Selain itu, pegawai diharapkan menerapkan kebiasaan kerja sehat seperti melakukan micro break dan peregangan secara berkala untuk mengurangi kelelahan otot akibat kerja statis yang berlangsung dalam waktu lama.
3. *Monitoring* dan Evaluasi Postur Kerja Secara Berkala, Perusahaan disarankan untuk melakukan monitoring dan evaluasi postur kerja secara berkala menggunakan metode ergonomi seperti RULA, sehingga kondisi kerja pegawai dapat terus dipantau dan dilakukan perbaikan secara berkelanjutan.