

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terkait Analisis Risiko Ergonomi Terhadap Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (Msds) Dengan Metode *Nordic Body Map* Dan *Rapid Upper Limb Assessment* Pada Perancangan Pemotong Sukun Yang Ergonomis Tahun 2023 kepada pekerja pemotongan sukun di UMKM Mastif Desa Gunung Simpung Kabupaten Cilacap diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang dialami oleh pekerja pemotongan sukun kondisi awal di UMKM Mastif di Desa Gunung Simpung, Kabupaten Cilacap berada pada kategori risiko tinggi dengan total skor 65.
2. Tingkat risiko postur kerja yang dihadapi oleh pekerja yang melakukan pemotongan sukun kondisi awal di UMKM Mastif di Desa Gunung Simpung, Kabupaten Cilacap, dengan menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) ber ada pada kategori risiko tinggi dengan total skor 7.
3. Tingkat keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) yang dialami oleh pekerja pemotongan sukun kondisi redesain di UMKM Mastif di Desa Gunung Simpung, Kabupaten Cilacap berada pada kategori risiko sedang dengan total skor 34.
4. Tingkat risiko postur kerja yang dihadapi oleh pekerja yang melakukan pemotongan sukun kondisi redesain di UMKM Mastif di Desa Gunung Simpung, Kabupaten Cilacap, dengan menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) ber ada pada kategori risiko rendah dengan total skor 2.

Ergonomi ialah penelitian tentang hubungan antara manusia dan lingkungannya, terutama dalam konteks pekerjaan. Gangguan muskuloskeletal (MSD) dapat timbul akibat sejumlah faktor risiko ergonomi di tempat kerja.

Walaupun spesifik untuk pemotongan sukun, beberapa faktor risiko umum yang dapat berkontribusi terhadap keluhan MSD pada pekerja pemotongan sukun UMKM Mastif melibatkan:

1. Posisi Tubuh yang Tidak Ergonomis
2. Peralatan Kerja yang Tidak Sesuai
3. Beban Kerja Berlebihan
4. Gerakan Berulang
5. Kurangnya Pelatihan Ergonomi
6. Lingkungan Kerja yang Tidak Nyaman
7. Durasi Pekerjaan yang Lama

Untuk mengurangi risiko keluhan gangguan muskuloskeletal (MSD) pada pekerja pemotongan sukun, berikut adalah sejumlah saran perbaikan postur kerja dan langkah-langkah pencegahan yang sesuai:

1. Penyesuaian Posisi Tubuh
2. Pemilihan Peralatan yang Sesuai
3. Pelatihan Ergonomi
4. Rotasi Tugas
5. Istirahat dan Peregangan Rutin

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor NBM saat menggunakan alat pemotong sukun yang dirancang ulang jika dibandingkan dengan alat yang sudah ada sebelumnya. Dalam analisis RULA, disimpulkan bahwa terdapat penurunan skor RULA dari 7 pada kondisi alat yang sudah ada sebelumnya, yang menunjukkan tingkat risiko sangat tinggi, menjadi skor 2, menunjukkan tingkat risiko yang lebih rendah, meskipun masih memerlukan evaluasi lebih lanjut. Ini mengindikasikan bahwa alat pemotong sukun yang telah direkayasa untuk pekerja di UMKM Mastif di Desa Gunung Simpang, Kabupaten Cilacap, dapat mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal.

## 5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi UMKM Mastif
  - 1) Melakukan upaya keselamatan dan kesehatan kerja seperti melakukan penyuluhan dan lain sebagainya.
  - 2) Menciptakan sistem atau proses kerja yang aman, nyaman, dan tetap sehat bagi pekerja saat bekerja.
  - 3) Diharapkan dapat menambahkan suatu alat atau mesin yang ergonomis
  
2. Bagi Pekerja
  - 1) Pekerja sebaiknya melakukan peregangan otot sejenak untuk merelaksasi tubuh, paling tidak satu kali dan satu jam.
  - 2) Pekerja saling mengingatkan untuk memperbaiki sikap kerjanya saat bekerja agar terhindar dari keluhan MSDs.
  
3. Bagi para peneliti selanjutnya
  - 1) Diharapkan mengikutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan keluhan MSDs yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti variabel faktor individu lainnya, faktor risiko ergonomi lainnya, dan faktor lingkungan, serta melengkapi keterbatasan yang terdapat pada penelitian ini.
  - 2) Dapat menggunakan metode lainnya seperti metode REBA, OWAS, MAC, atau *Ergonomic Checklist* untuk mengukur risiko ergonomi bagian tubuh yang diakibatkan oleh pekerjaan.