

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

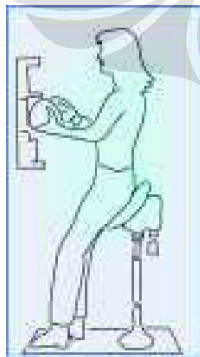
Dari hasil penelitian gambaran risiko ergonomi dan keluhan gangguan muskuloskeletal pada penjahit di sektor usaha informal, didapat kesimpulan sebagai berikut :

- a. Nilai risiko ergonomi berdasarkan metode *rapid entire body assessment* untuk aktifitas pekerjaan membuat pola dan menggunting dengan postur berdiri pad lokasi A dan B adalah dua, dapat diartikan sebagai aktifitas kerja yang memiliki risiko rendah, mungkin membutuhkan investigasi lanjutan. Sementara di lokasi C mendapatkan nilai empat, dapat diartikan sebagai aktifitas kerja yang memiliki risiko menengah, penting untuk dilakukan investigasi lanjutan.
- b. Nilai risiko ergonomi berdasarkan metode *rapid entire body assessment* untuk aktifitas pekerjaan menjahit dengan menggunakan meja jahit di lokasi A adalah lima dan dilokasi B dan C adalah empat, dapat diartikan sebagai aktifitas kerja yang memiliki risiko menengah, penting untuk dilakukan investigasi lanjutan.
- c. Keluhan subjektif dari 40 pekerja di usaha informal penjahitan pakaian paling banyak terdapat pada bagian pinggang. Pada pekerja dengan masa kerja kurang dari 10 tahun sebesar 81,82% pekerja mengeluhkannya. Pada pekerja dengan masa kerja 10-20 tahun sebesar 81,82 % mengeluhkannya dan Pada pekerja dengan masa kerja lebih dari 20 tahun sebesar 85,71 % pekerja mengeluhkannya.
- d. Belum dapat ditarik kesimpulan bahwa risiko ergonomi pada postur tubuh ketika menjahit menjadi penyebab munculnya gangguan muskuloskeletal. Karena adanya faktor risiko ergonomi yang belum diteliti, yaitu faktor lingkungan kerja (temperatur, kebisingan, getaran, pencahayaan) dan Faktor individu (antropometri, jenis kelamin, dan lama kerja)

6.2 Saran

- a. Pada pekerjaan pembuatan pola dan pengguntingan, agar posisi tubuh tidak menjadi condong kedepan dan punggung menjadi membungkuk, letakan peralatan dan bahan pada lokasi yang mudah di jangkau.
- b. Pada pekerjaan menjahit, gunakan kursi yang kokoh dan memiliki bantalan atau busa.
- c. Pengaturan waktu istirahat yang efektif, minimal 1 jam setelah 5 jam bekerja. Melakukan peregangan/relaksasi minimal selama 5 menit setiap 2 jam bekerja atau ketika dirasakan kram atau pegal pada tangan, kaki, leher ataupun punggung.
- d. Membatasi waktu kerja menjahit, meskipun banyak pesanan. Misalkan, maksimal waktu kerja dalam sehari adalah 8 jam. Dan melakukan pembagian kerja dengan efektif, yang tidak menimbulkan beban kerja berlebih pada satu orang.
- e. Perlu dilakukannya penelitian lanjutan untuk mengetahui lebih lanjut risiko ergonomi pada pekerjaan menjahit. Dengan melibatkan faktor lingkungan kerja (temperatur, kebisingan, getaran, pencahayaan) dan Faktor individu (antropometri, jenis kelamin, dan lama kerja)
- f. Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai disain stasiun kerja (meja jahit) yang sesuai, agar postur punggung, tidak membungkuk ketika menjahit.

Beberapa contoh desain dari OSHA :



Stasiun kerja dengan posisi semi berdiri



Stasiun kerja dengan ketinggian dan kemiringan yang bisa dirubah