

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

- a. Dari hasil analisis RULA pada semua kegiatan yang berlangsung di butik LaMode diketahui secara umum postur tubuh bagian atas mempunyai risiko yang tergolong tinggi, terutama pada bagian lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan, leher dan punggung. Pada kegiatan menggunting pola, memasang payet & kancing serta menyetrika, postur bagian kanan tubuh memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan bagian kiri karena pekerja secara dominan bekerja menggunakan tangan kanan.
- b. Berdasarkan pengamatan diketahui bahwa bagian tubuh yang berisiko tinggi karena posisi statis (dilihat dari segi durasi) adalah punggung dan leher dimana bagian ini berada pada posisi yang hampir sama dalam jangka waktu yang lama (selama jam kerja atau lebih dari 1 menit berdasarkan analisis RULA) sedangkan bagian tubuh yang berisiko tinggi karena posisi repetitif (dilihat dari pengulangan gerakan selama jam kerja) adalah tangan dan pergelangan tangan yang bekerja dengan melakukan pergerakan yang sama secara berulang-ulang (lebih dari 4 kali per menit berdasarkan analisis RULA).
- c. Secara umum beban pada kegiatan di butik LaMode tidak berisiko terhadap MSDs karena beban yang ada dapat diabaikan atau tidak mempunyai beban yang berarti kecuali pada kegiatan menyetrika, akan tetapi beban pada kegiatan ini kurang dari 2 kg.
- d. Dari analisis penilaian RULA pada semua kegiatan yang berlangsung di butik LaMode dapat diketahui bahwa tubuh bagian atas yang memiliki skor yang cukup tinggi adalah lengan atas, lengan bawah, pergelangan tangan, leher dan punggung. Skor akhir pada semua kegiatan diatas rata-rata termasuk kedalam *action category* 3 yang memerlukan investigasi dan perubahan secepatnya, kecuali pada kegiatan menggunting pola termasuk *action category* 4 yang perlu diinvestigasi dan diubah saat ini juga.

- e. Keluhan gejala MSDs yang dialami pekerja umumnya berupa pegal-pegal, encok, nyeri/ sakit di badan, lemah, letih, lesu, dan kesemutan/ kram/ kejang yang umumnya terjadi pada bagian leher, bahu, punggung, pinggang, lengan atas, dan betis.
- f. Keluhan gejala MSDs pada tubuh bagian atas yang banyak dialami pekerja adalah pada bagian leher, punggung & pinggang, bahu dan lengan atas dengan tingkat keparahan yang umumnya bersifat sedang yaitu agak menyakitkan/ sesekali terasa menyakitkan dan pada umumnya terjadi kadang-kadang baik ketika bekerja maupun setelah beristirahat.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Pengendalian Risiko Secara *Engineering***

- a. Pada kegiatan menggantung pola sebaiknya meja tidak dirapatkan ke dinding sehingga pekerja dapat mengelilingi meja untuk menggantung pola yang akan digantung dan tidak perlu menjangkau terlalu jauh.
- b. Pada kegiatan memasang payet & kancing sebaiknya meja tempat meletakkan payet & kancing lebih ditinggikan (d disesuaikan dengan postur tubuh pekerja) sehingga pekerja tidak terlalu membungkuk dan merunduk ketika mengambil payet & kancing, selain itu sebaiknya pekerja diberi tempat duduk yang ada sandarannya sehingga dapat mengurangi stress pada punggung dan pekerja dapat berelaksasi.
- c. Ketika menjahit secara manual, sebaiknya jahitan diposisikan pada tempat yang membuat leher tidak terlalu menunduk.
- d. Pada kegiatan menyetrika sebaiknya posisi meja lebih ditinggikan dan disesuaikan dengan tinggi pekerja (setinggi pinggang) sehingga pekerja tidak terlalu membungkuk dan menunduk ketika bekerja.
- e. Menyesuaikan kebutuhan pencahayaan dengan cukup pada semua pekerjaan sehingga dapat membantu ketika melaksanakan pekerjaan yang membutuhkan ketelitian dan kebutuhan visual yang tinggi.

### 6.2.2 Pengendalian Risiko Secara Administratif

- a. Pekerja perlu melakukan peregangan-peregangan ketika bekerja sehingga otot-otot mengalami relaksasi dan tidak mudah lelah.
- b. Memasang poster atau pengumuman tentang tata cara peregangan-peragangan yang baik yang dapat dilakukan ketika bekerja.
- c. Pemilik usaha sebaiknya juga ikut terlibat dalam mengontrol kesehatan pekerjanya seperti dengan memberikan waktu pada pekerja untuk melaksanakan peregangan ketika bekerja, ikut aktif dalam menanyakan gejala dan keluhan penyakit yang dialami pekerja selama bekerja, memberikan masukan pada pekerja untuk memeriksakan kesehatan mereka terkait dengan keluhan gejala MSDs, dll.
- d. Pengelola usaha kecil dan kesehatan masyarakat seperti UKM dan puskesmas sebaiknya juga ikut terlibat dalam usaha pengendalian risiko MSDs terhadap pekerja ini seperti dengan memberikan promosi kesehatan tentang ergonomi, seminar, pemeriksaan kesehatan gratis yang berhubungan dengan MSDs, dll.

