

BAB 8

KESIMPULAN DAN SARAN

8.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari total 52 responden 33 responden (90,4%) mengaku pernah merasakan keluhan, sedangkan 5 responden (9,6%) tidak merasakan keluhan.
2. Berdasarkan Faktor risiko MSDs, didapat bahwa:
 - Berdasarkan Usia, keluhan paling banyak paling banyak dirasakan oleh responden dengan kelompok usia 30-50 tahun
 - Berdasarkan masa kerja, kelompok responden dengan masa kerja 1-2 tahun adalah kelompok yang paling banyak mengeluhkan MSDs
 - Kelompok responden yang banyak mengalami keluhan berdasarkan pengalaman mengemudi adalah kelompok responden dengan pengalaman mengemudi 6-10 tahun
 - Berdasarkan tinggi badan, yang paling banyak mengalami keluhan adalah responden dengan tinggi badan 160-170 cm
 - Kelompok IMT > 25 adalah kelompok responden yang paling banyak mengalami keluhan MSDs
 - Berdasarkan kebiasaan merokok, kelompok responden yang tidak merokok adalah kelompok yang paling banyak mengalami keluhan MSDs
 - Kelompok responden dengan durasi kerja > 8 jam adalah kelompok responden yang paling banyak mengalami keluhan MSDs
 - Berdasarkan pola kerja, yang paling banyak mengalami keluhan adalah responden dengan pola kerja 2:1 dan 2:2
 - Berdasarkan aktivitas manual handling, yang paling banyak mengalami keluhan adalah aktivitas manual handling dengan berat beban < 5kg

3. Pada umumnya gambaran keluhan yang dirasakan responden adalah rasa pegal pada bagian tubuh tertentu. Waktu timbulnya keluhan yang paling sering dirasakan pengemudi adalah setelah mengemudi. Pada umumnya, sebagian besar responden mengakui keluhan menghilang dalam waktu beberapa jam saja. Adapun kebanyakan upaya yang dilakukan pengemudi untuk mengatasi rasa keluhan tersebut adalah dengan beristirahat. Adapun bagian tubuh yang paling sering merasakan keluhan adalah punggung bawah dan leher.
4. Berdasarkan penilaian tingkat risiko ergonomi dengan menggunakan metode REBA, nilai tertinggi skor REBA yang didapat adalah 4, yaitu pada saat postur dominan mengemudi dan pada saat memutar kemudi

8.2 Saran

- Melakukan training berkala tentang cara-cara mengemudi yang baik dan benar serta bagaimana menghindari dampak kesehatan yang antara lain dilakukan dengan:
 - Duduk dengan posisi yang ergonomis
 - Bila memungkinkan merubah posisi secara berkala, misal dengan memajukan atau memundurkan mesin.
 - Meletakkan bantal kecil di punggung bawah yang berfungsi sebagai *lumbar support*
 - Melakukan *stretching* setidaknya selama 15 menit setelah mengemudi.
 - Olah raga teratur serta mempertahankan berat badan normal
- Membuat *safety poster* dengan informasi seperti yang telah disebutkan di atas di ruang istirahat pengemudi.