

## BAB 8

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 8.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada perawat di IGD RSTD khususnya pada aktifitas pelayanan keperawatan yang berkaitan dengan tingkat risiko *musculoskeletal disorders* maka diperoleh kesimpulan:

1. Diketuainya tingkat risiko MSDs akibat postur janggal yang dilakukan perawat IGD Rumah Sakit Tria Dipa.
2. Diketahui tingkat risiko MSDs pada aktifitas keperawatan yang dilakukan secara *manual handling* dengan frekuensi berulang-ulang (*repetitive*), dengan durasi yang lama serta beban yang digunakan.

#### 8.2 Saran

Dari hasil penelitian maka sarannya adalah:

1. Perlu adanya komitmen dari top manajemen untuk meningkatkan keselamatan dan kesehatan kerja pada perawat yang berkaitan dengan risiko ergonomi.
2. Latihan peregangan dan penguatan yang tepat dan melaksanakan program aerobic progresif untuk meningkatkan kebugaran tubuh secara menyeluruh.
3. Perusahaan harus mempunyai *baseline data* tentang penyakit pada semua pekerja, serta dilakukannya *medical check up* yang spesifik terhadap bahaya ergonomic sebagai *biomonitoring* dan *personal control* serta tindakan pencegahan.

4. Melakukan evaluasi terhadap kinerja perawat dengan memonitor perbaikan sistem kerja dan beban kerja yang dapat mengakibatkan *musculoskeletal disorder*.
5. Melaksanakan program training dan penyuluhan yang ditujukan pada perawat tentang bagaimana bekerja secara ergonomi.
6. Melakukan *stretching / exercise* pada waktu jam istirahat untuk merelaksasikan otot kembali.
7. Melakukan upaya pencegahan terhadap nyeri pinggang dengan cara:
  - Berusaha meminimalkan/menghilangkan faktor risiko misal: edukasi tentang postur tubuh yang benar, olahraga penguatan otot dan fleksibilitas/mobilitas spinal serta pengendalian berat badan.
  - Mencegah nyeri pinggang kronik dengan penanganan yang baik
  - Rehabilitasi terhadap disabilitas yang ada, misal: modifikasi tempat kerja yang disesuaikan dengan kapasitas fungsionalnya.
8. Penilaian sistem kerja dengan mengajukan pertanyaan:
  - a) Apakah pekerja dalam posisi yang nyaman?
  - b) Apakah pekerja mengalami ketidaknyamanan/ kegelisahan termasuk nyeri, kelelahan/ stress akibat kerja?
  - c) Apakah pekerja puas dengan pengaturan kerjanya?
  - d) Apakah sering mengalami kesalahan kerja?
9. Dilakukannya *general safety talk* pada pekerja tentang penyakit akibat kerja dan faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhinya.
10. Peningkatan promosi *safety behavior* dengan cara memperbaiki perilaku metode kerja di tempat kerja.

11. Membuat SOP (*standart operating prosedur*) dengan memasukkan aspek ergonomi sehingga perawat bekerja dengan aman dan nyaman.

