

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1. Kesimpulan

- a. Tahap kegiatan dengan durasi paling lama bagi pembantu koki yaitu tahap memotong bahan selama 150 menit. Sementara tahap kegiatan yang paling lama dilakukan oleh koki inti yaitu tahap kegiatan memasak selama 175 menit.
- b. Semua pekerjaan proses produksi PT. Pusaka Nusantara cabang Jakarta berisiko terhadap keluhan MSDs
- c. Pekerjaan memotong bahan memiliki risiko tinggi terhadap MSDs terutama untuk bagian punggung, kaki dan *upper limb* sebelah kanan dan kiri
- d. Pekerjaan mencuci bahan makanan masuk dalam kategori risiko sedang terhadap MSDs sehingga butuh perubahan untuk menurunkan risiko tersebut
- e. Pekerjaan menggiling bahan makanan pada postur *upper limb* bagian kanan lebih berisiko daripada bagian kiri sehingga bagian kiri berisiko rendah dan bagian kanan berisiko sedang.
- f. Pekerjaan memasak pada *upper limb* bagian kanan lebih berisiko dibandingkan bagian kiri sehingga nilai risiko untuk postur tubuh bagian kiri berisiko sedang dan bagian kanan berisiko tinggi.
- g. Pekerjaan memindahkan makanan ke wadah termos memiliki risiko sangat tinggi terhadap MSDs sehingga harus dilakukan perubahan sekarang untuk menurunkan nilai risiko tersebut.
- h. Seluruh pekerja bagian produksi catering PT. Pusaka Nusantara cabang Jakarta yang meliputi pembantu koki dan koki inti mengalami keluhan MSDs

## 7.2. Saran

- a. Perlu disediakan informasi, instruksi, pelatihan mengenai sikap kerja yang ergonomic di tempat kerja
- b. Untuk persiapan memasak seperti pekerjaan memotong, mencuci bahan dan menggiling dapat dilakukan lebih awal sebelum memasak untuk menurunkan kecepatan pada gerakan berulang
- c. Untuk pekerjaan yang dilakukan dalam keadaan berdiri dalam waktu yang lama disediakan tempat duduk tidak jauh dari tempat berdiri sehingga pekerja dapat duduk sebentar disela pekerjaannya
- d. *Exercise* beberapa menit sebelum atau setelah proses kerja perlu dilakukan secara rutin untuk melancarkan peredaran darah pada bagian tubuh dengan kerja statis
- e. Pada pekerjaan memotong bahan disediakan meja dan tempat duduk yang sesuai dengan ukuran tubuh pekerja untuk memperbaiki postur tubuh saat kerja. Penggunaan meja dan tempat duduk yang dapat diatur ketinggiannya sangat dianjurkan. Namun jika tidak memungkinkan maka tinggi meja yang sesuai yaitu 58 cm. Tinggi tempat duduk yang sesuai yaitu kurang dari 40 cm atau sekitar 37 cm, dengan panjang alas duduk kurang dari 41 cm atau sekitar 39 cm disertai dengan penyangga minimal kategori medium dengan tinggi 120 cm. Penggunaan mesin pemotong berguna menurunkan risiko gerakan berulang.
- f. Untuk pekerjaan memasak perlu diberikan tumpuan pada meja sehingga tinggi meja menjadi 89 cm