

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja pembuat sol sepatu di Mergelo tentang “Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Postur dengan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) Pada Pekerja Pembuat Sol Sepatu Di Mergelo Mojokerto” maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu:

1. Terdapat hubungan antara postur kerja dengan *Musculoskeletal Disorders* dengan nilai korelasi sebesar 0.880.
2. Terdapat hubungan antara gerakan repetitive/berulang dengan *Musculoskeletal Disorders* dengan nilai korelasi sebesar 0.458.
3. Terdapat hubungan antara usia dengan *Musculoskeletal Disorders* dengan nilai korelasi sebesar 0.414.
4. Tidak ada hubungan antara kebiasaan merokok dengan *Musculoskeletal Disorders*.
5. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan *Musculoskeletal Disorders*.
6. Tidak ada hubungan antara IMT dengan *Musculoskeletal Disorders*.
7. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan *Musculoskeletal Disorders* dengan nilai korelasi sebesar 0.421.

B. SARAN

1. Bagi pemilik usaha

Mengganti fasilitas kerja yang kurang ergonomis. Kursi yang dibutuhkan pekerja yaitu kursi yang sesuai dengan karakteristik pekerja. Kursi yang tidak terlalu rendah saat digunakan, dan menambahkan meja kerja supaya pekerja tidak membungkuk saat menjangkau objek kerja yang berada dibawah.
2. Bagi pekerja
 - a. Pekerja disarankan untuk melakukan gerakan *stretching* sebelum melakukan aktivitas pekerjaan untuk mengurangi rasa nyeri pada bagian tubuh yang mengalami *musculoskeletal disorders*.

- b. Pekerja disarankan untuk memanfaatkan jam istirahat dengan melakukan relaksasi otot sekitar 5-10 menit untuk memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh
 - c. Rutin melakukan olahraga seperti jogging yang bisa dilakukan seminggu sekali, untuk meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan risiko *musculoskeletal disorders*.
3. Bagi peneliti selanjutnya
- Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti, yang memungkinkan memiliki hubungan dengan *Musculoskeletal Disorders*.