

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran nyeri muskuloskeletal pada pekerja ojek online di wilayah Ungaran Kabupaten Semarang dapat disimpulkan:

1. Pekerja ojek online di wilayah Ungaran Kabupaten Ungaran rata-rata merasakan keluhan nyeri muskuloskeletal dalam kriteria sedang dengan skor rata-rata 52,9.
2. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi berusia 21-30 tahun.
3. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi adalah laki-laki.
4. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi, rendah maupun sedang memiliki IMT yang normal
5. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi memiliki masa kerja antara 3 sampai 4 tahun, nyeri sedang dan nyeri rendah memiliki mas kerja 1-2 tahun
6. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi memiliki lama kerja antara 10 sampai 12 jam per hari, nyeri sedang memiliki lama kerja antara 7 sampai 9 jam per hari dan nyeri rendah memiliki lama kerja antara 4 sampai 6 jam per hari

7. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi, rendah maupun sedang sama-sama memiliki beban kerja yang tinggi.
8. Mayoritas pekerja ojek online dengan keluhan nyeri muskuloskeletal tinggi memiliki sikap kerja yang buruk, keluhan nyeri yang sedang cenderung memiliki sikap kerja yang cukup baik dan nyeri rendah memiliki sikap kerja yang cukup baik pula.

## **B. Saran-Saran**

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pekerja hendaknya menerapkan posisi sikap kerja yang benar sebagai langkah awal mencegah adanya keluhan muskuloskeletal. Sedangkan untuk pekerja yang mengalami keluhan nyeri tinggi mayoritas dikarenakan sikap kerja yang buruk maka sebaiknya memperbaiki sikap kerja yang benar agar tidak menambah risiko keluhan yang dialami.
2. Pekerja hendaknya menentukan waktu kerja dan istirahat yang sesuai dengan kemampuan dan bekerja dengan sikap duduk yang ergonomis yaitu punggung tidak membungkuk dan leher tidak menunduk untuk mencegah nyeri muskuloskeletal.
3. Para pekerja hendaknya perlu melakukan kegiatan olahraga rutin dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang sehingga tetap dapat mempertahankan kondisi Kesehatan.

