

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Postur kerja pekerja Konveksi Al-Buqhari mayoritas memiliki skor 4-7 (risiko sedang) sejumlah 24 responden (77,4%) dengan frekuensi terbanyak pada skor 7 sejumlah 12 responden (38,7%). Hal ini berarti bahwa postur kerja perlu adanya tindakan perbaikan.
2. Keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) pada pekerja Konveksi Al-Buqhari mayoritas termasuk dalam skor 21-41 (risiko sedang) sejumlah 16 responden (51,6%). Hal ini berarti bahwa mungkin diperlukan adanya tindakan perbaikan di kemudian hari terhadap keluhan MSDs.
3. Ada hubungan yang signifikan dan kuat antara postur kerja dengan keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) pada pekerja Konveksi Al-Buqhari Tenggara dengan nilai $p = 0,000$ ($p \leq 0,005$) dan $r = 0,792$.

B. SARAN

1. Pemilik usaha konveksi disarankan untuk melakukan perbaikan pada desain stasiun kerja, seperti mengganti kursi jahit dengan kursi yang memiliki sandaran punggung dan tinggi yang dapat disesuaikan. Selain itu, meja kerja sebaiknya disesuaikan dengan tinggi rata-rata pekerja dan dilengkapi alas kaki setinggi 10–15 cm untuk memberikan penopang yang optimal bagi kaki pekerja.
2. Pemilik usaha konveksi dianjurkan untuk memberikan edukasi ergonomi kepada pekerja mengenai posisi duduk yang benar saat menjahit. Edukasi ini dapat dilakukan melalui sosialisasi rutin setiap tiga bulan sekali serta pemasangan poster informatif di area kerja sebagai pengingat bagi pekerja atau bisa bekerja sama dengan pihak puskesmas dalam memberikan edukasi.

3. Pemilik usaha konveksi disarankan untuk menerapkan program peregangan otot (stretching) di sela-sela waktu kerja, misalnya setiap dua jam sekali, guna mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal. Selain itu, pengawas atau mandor perlu ditugaskan untuk memastikan pelaksanaan program ini secara rutin.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain, seperti tingkat kebugaran fisik, getaran, suhu, pencahayaan, kebisingan, dan desain stasiun kerja, yang berpotensi memengaruhi keluhan musculoskeletal disorders (MSDs).