

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada kelompok wanita tani Dewi Sri di Desa Ngrapah Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang Jawa Tengah Tahun 2024, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki risiko postur kerja tinggi (63,6%) dan responden yang memiliki risiko postur kerja sangat tinggi (36,4%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki keluhan MSDs dengan kategori tingkat keluhan sedang (31,8%), responden yang memiliki keluhan MSDs dengan kategori tingkat keluhan tinggi (36,4%), dan responden yang memiliki keluhan MSDs dengan kategori keluhan sangat tinggi (31,8%).
3. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada kelompok Wanita tani Dewi Sri di Desa Ngrapah Kecamatan Banyubiru Kabupaten Semarang Jawa Tengah Tahun 2024 ( $p=0,003$ ).

### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Bagi petani diharapkan dapat memperbaiki postur kerja dengan mengusahakan agar tidak terlalu sering membungkuk dengan cara menggunakan alat bantu seperti pegangan panjang atau alat tanam lain yang dapat mengurangi beban pada punggung. Jika hal tersebut susah untuk dilakukan, maka saran lain yang diberikan adalah para petani diharapkan dapat melakukan peregangan otot sebelum dan setelah bekerja dengan cara berdiri tegak dengan kedua tangan di pinggang dan kaki selebar bahu, menekuk lutut sedikit dan membungkukkan tubuh ke depan, jangkauan tangan ke bawah sejauh yang nyaman dan tahan selama 10-15 detik untuk meregangkan punggung serta memiringkan kepala ke kanan dan tahan selama 10 detik, lakukan

dengan cara yang sama ke kiri untuk meregangkan leher. Jika keluhan dirasakan pada bagian kaki hingga betis maka disarankan untuk melakukan peregangan dengan cara berdiri tegak dan meletakkan satu kaki di depan, menekuk lutut depan sedikit dan meluruskan kaki belakang, kemudian mendorong tumit kaki belakang ke lantai/tanah dan tahan selama 10-15 detik, ulangi gerakan ini dengan kaki lainnya.

2. Bagi Puskesmas Wilayah Banyubiru

Kepada puskesmas, khususnya di bidang Unit Kesehatan Kerja (UKK) diharapkan dapat mengadakan pelatihan yang melibatkan demonstrasi cara kerja yang ergonomis dengan menyediakan materi cetak atau video tutorial yang bisa dijadikan referensi oleh petani. pembuatan poster, brosur, dan leaflet dengan gambar-gambar yang menjelaskan postur kerja yang benar serta teknik peregangan otot dan menempelkannya di tempat-tempat strategis seperti balai desa atau tempat berkumpul petani dapat membantu petani agar tidak mengalami keluhan MSDs.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan ada penelitian mengenai faktor risiko lain yang terkait dengan keluhan *musculoskeletal disorders*.