

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada petani di Desa Ngrapah, Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gerakan repetitif yang dilakukan pada petani saat menanam padi di Desa Ngrapah, Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang, di dapati gerakan repetitif berisiko rendah 14 (35,0%) dan gerakan repetitif berisiko tinggi sebanyak 26 (65,0%).
2. Keluhan musculoskeletal disorders pada petani di Desa Ngrapah, di dapati tingkat keluhan sedang sebanyak 7 (17,5) dan tingkat keluhan musculoskeletal tinggi sebanyak 33 (82,5%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara gerakan repetitif dengan keluhan musculoskeletal disorders pada pekerja petani di Desa Ngrapah, Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang, dengan  $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$

#### **A. Saran**

1. Bagi pekerja
  - a. Lakukan peregangan sebelum, selama, dan setelah bekerja untuk mengurangi risiko nyeri, kaku atau ketidaknyamanan pada otot
  - b. Terapkan variasi gerakan saat bekerja untuk menghindari gerakan yang berulang terus menerus
  - c. Istirahat yang cukup jika mulai merasakan nyeri atau kelelahan otot
2. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Lakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor penyebab musculoskeletal disorders (MSDs)
  - b. Gunakan data dari pekerja informal dan formal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik
3. Bagi peneliti

- a. Meningkatkan pemahaman dan wawasan tentang kesehatan kerja dan faktor risiko musculoskeletal disorders
- b. Menambahkan pengalaman, merepkan ilmu pengetahuan yang didapat selama perkuliahan

