

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Kesimpulan

- a. Distribusi karakteristik responden menunjukkan penggunaan tangan dominan dalam pekerjaan, dengan 92% pekerja produksi basah dan 97% pekerja produksi kering menggunakan tangan kanan. Lama kerja rata-rata adalah 5-10 tahun, dengan 42% pekerja produksi basah dan 48% pekerja produksi kering. Kelelahan mental terjadi pada 27% pekerja produksi basah dan 26% pekerja produksi kering. Kelelahan fisik dialami oleh 58% pekerja produksi basah dan 68% pekerja produksi kering. Rasa sakit atau nyeri dirasakan oleh 100% pekerja produksi kering dan 92% pekerja produksi basah. Cedera pernah dialami oleh 15% pekerja produksi basah dan 16% pekerja produksi kering.
- b. Sebanyak 32 responden (56%) mengalami resiko tinggi terjadinya keluhan GOTRAK dengan bagian-bagian yang paling rentan adalah bahu kanan (26.3%), pinggul kanan (24.6%), dan punggung bawah (12.3%). Potensi risiko tinggi keluhan GOTRAK terfokus pada bahu kanan dan pinggul kanan.
- c. Evaluasi dan pengukuran bahaya ergonomi pada produksi basah, terdapat potensi bahaya ergonomi yang perlu diperhatikan, khususnya pada pekerjaan pre-breaker, breaker, peremahan, dan blanket karet. Begitu juga pada produksi kering, pekerjaan transportasi blanket, penggilingan, pengeringan, pengeluaran cake dari trolley, pengepresan, dan penimbangan menunjukkan adanya potensi bahaya ergonomi yang signifikan. Dalam beberapa kasus, kondisi tersebut dikategorikan sebagai berbahaya, memerlukan tindakan lebih lanjut untuk meningkatkan kondisi kerja dan kesejahteraan pekerja. Pada pekerjaan penanganan kontaminasi, kondisi tempat kerja dapat dianggap aman.

5.2 Saran

Untuk menanggulangi dan mencegah keluhan GOTRAK pada pekerja pihak perusahaan dapat melakukan upaya-upaya sebagai berikut:

a. *Engineering control*

1. Memberikan alat bantu penanganan material yang sesuai dengan pekerjaannya, terutama pada pekerjaan *manual handling* yang membutuhkan pengerahan tenaga besar.

b. *Administrative control*

1. Perlu dilakukan instruksi sebelum bekerja, seperti peregangan dan pengenalan bahaya postur janggal agar meminimalisir postur janggal pada saat bekerja.
2. Disarankan pekerja memanfaatkan jam istirahat dengan melakukan gerakan relaksasi otot sekitar 5-10 menit untuk memperlancar sirkulasi darah ke seluruh tubuh.
3. Pekerja harus melakukan pencegahan agar tidak terjadi keluhan GOTRAK dengan melakukan gaya hidup sehat, seperti tidak merokok, rajin berolah raga, serta mengonsumsi makanan yang bergizi guna meningkatkan stamina saat bekerja.