

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 35 buruh angkut di pasar kota Jambi dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata keluhan yang dialami oleh responden yaitu sebesar 40,35.
2. Ada hubungan antara faktor masa kerja, berat beban dan postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorder* pada buruh angkut di pasar kota Jambi.
3. Tidak ada hubungan antara Usia, Indeks Masa Tubuh, durasi kerja, frekuensi angkut, jarak angkut, dan gerakan repetisi dengan keluhan *musculoskeletal disorder* pada buruh angkut di pasar kota Jambi.

1.2 Saran

Berikut ini adalah beberapa rekomendasi yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah selesai dilakukan:

1. Bagi Buruh Angkut

Ketika pekerja mulai merasakan nyeri otot, mereka harus beristirahat atau melakukan latihan peregangan di tempat kerja. Mereka juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga setelah bekerja untuk menjaga kondisi tubuh tetap baik. Perbaiki postur tubuh saat bekerja. Karyawan yang berusia di atas 35 tahun disarankan untuk memanfaatkan waktu istirahat mereka dengan baik agar tidak mudah lelah saat bekerja dan bagi mereka yang bekerja dalam waktu lama dapat mengatur waktu secara efektif. Hal ini dapat meningkatkan produktivitas di tempat kerja dan meningkatkan risiko masalah muskuloskeletal.

2. Bagi Dinas Perdagangan dan Perindustrian Kota Jambi

Dinas perdagangan dan perindustrian kota Jambi diharapkan dapat secara aktif melakukan sosialisasi dan pelatihan ergonomi kepada buruh angkut untuk meningkatkan kesadaran dan pentingnya postur kerja yang baik dalam mencegah *musculoskeletal disorders* (MSDs). Dinas perdagangan dan perindustrian juga diharapkan dapat berkoordinasi dengan pihak terkait

untuk merancang dan menerapkan regulasi ketenagakerjaan yang lebih baik, seperti pembatasan beban angkut maksimal dan pengaturan jam kerja yang lebih ergonomis.

3. Bagi Instansi

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, khususnya Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, dapat mengembangkan kurikulum dengan menambahkan materi mengenai ergonomi kerja dan pencegahan musculoskeletal disorders (MSDs), terutama bagi pekerja informal seperti buruh angkut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bahwa peneliti di masa mendatang akan dapat menemukan informasi tentang MSD dengan memperluas ukuran sampel dan menyelidiki hubungan yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Mereka juga akan dapat menyempurnakan dan memperluas penelitian ini untuk mendapatkan hasil terbaik.