

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah saya lakukan terhadap 33 responden yang bekerja sebagai pekerja sandal *spons slipper* diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran risiko *musculoskeletal disorders* pada pekerja *spons slipper* yaitu dengan kategori risiko rendah 12 pekerja (36,4%), kategori sedang 0 pekerja (0%), risiko tinggi 21 pekerja (63,6%) dan untuk risiko sangat tinggi 0 pekerja (0%).
2. Terdapat pengaruh posisi kerja dengan risiko *Muskuloskeletal Disorders* pada pekerja pembuatan sandal *spons slipper* di Kabupaten Malang
3. Terdapat pengaruh durasi kerja dengan risiko *Muskuloskeletal Disorders* pada pekerja pembuatan sandal *spons slipper* di Kabupaten Malang
4. Terdapat pengaruh tingkat pengetahuan ergonomi dengan risiko *Muskuloskeletal Disorders* pada pekerja pembuatan sandal *spons slipper* di Kabupaten Malang
5. Terdapat pengaruh posisi kerja, durasi kerja, tingkat pengetahuan dengan risiko *Muskuloskeletal Disorders* pada pekerja pembuatan sandal *spons slipper* di Kabupaten Malang

5.2 Saran

A. Bagi pemilik usaha

1. Sebaiknya menyediakan peralatan kerja yang ergonomis untuk pekerja demi meningkatkan kesejahteraan individu dan menurunkan kemungkinan penyakit akibat kerja keluhan *musculoskeletal disorders*

B. Bagi Pekerja

1. Pekerja sandal *spons slipper* disarankan untuk memanfaatkan waktu senggang sebaik-baiknya dengan melakukan latihan

relaksasi selama lima hingga sepuluh menit untuk meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh

2. Pekerja sandal spons juga dianjurkan untuk menjalani gaya hidup sehat, yang meliputi olahraga teratur dan pola makan kaya nutrisi untuk meningkatkan tingkat energi saat bekerja, guna mencegah penyakit *muskuloskeletal*.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Agar meneliti faktor kerja dan faktor individu lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang memungkinkan adanya pengaruh keluhan *musculoskeletal disorders* dengan menggunakan instrumen pengukuran posisi kerja lainnya.