

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil dari penelitian ini mengenai Analisis Postur Kerja dan Keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada Pekerja Pembuatan Batu Bata di Dusun Plandi, Pasuruhan, Mertoyudan, Magelang, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran risiko postur kerja, yaitu sebanyak 7 responden (18,42%) menunjukkan postur kerja berisiko rendah, 28 responden (73,69%) berisiko sedang, dan sebanyak 3 responden (7,89%) berisiko tinggi.
2. Gambaran keluhan *Musculoskeletal Disorders*, yaitu sebanyak 17 responden (44,74%) berisiko rendah, 19 responden (50 %) berisiko sedang, dan 2 responden (5,26%) berisiko tinggi.

#### B. Saran

Saran yang dapat diberikan terkait dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### 1. Bagi Pekerja

Sebaiknya pekerja menyempatkan peregangan otot (relaksasi otot misalnya dengan meluruskan kaki, tangan, punggung, dan lainnya) pada waktu istirahat saat pembuatan batu bata supaya otot tidak tegang dan keluhan MSDs dapat dikurangi.

## 2. Bagi Pemilik Usaha

Sebaiknya lebih memperhatikan para pekerjanya dengan mengingatkan untuk melakukan istirahat atau untuk sekedar melakukan rileksasi otot, supaya pekerja tidak mengalami nyeri otot yang berlebih.

## 3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat mengembangkan penelitian sejenis dengan menguji hubungan antara variabel postur kerja dan keluhan MSDs lebih lanjut untuk melihat hubungan atau keterkaitan kedua variabel yang lebih akurat.