

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan pembahasan analisa pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan metode RULA maka dapat disimpulkan bahwa postur kerja yang memiliki resiko tertinggi adalah postur kerja jongkok dengan posisi kaki yang ditekuk tidak beraturan, dengan jumlah skor 7 dengan action level 3 yaitu diperlukan adanya penanganan dan perbaikan segera (saat itu juga) sehingga membutuhkan meja kerja yang lebih tinggi pada stasiun kerjanya. Selain itu, ada postur kerja jongkok bertumpu kursi di lantai dengan skor 6 yaitu action level 2 dan postur kerja duduk di kursi yang dimana memiliki skor 3 yaitu action level 1 yang artinya tetap perlu dilakukan perubahan karena ditakutkan adanya cedera otot apabila dilakukan dalam jangka waktu yang lama.
2. Dari tabel *nordic body map* yang telah diisi pekerja dari setiap stasiun kerja menunjukkan bahwa keluhan yang sering terjadi terdapat pada pinggang dan kaki ,pada setiap stasiun kerja keluhan pada pinggang terjadi karena posisi punggung cenderung membungkuk yang pada akhirnya keluhan sakit menyebar ke pinggang, untuk keluhan pada kaki khususnya pada stasiun kerja pembentukan pola dan penghalusan ,hal ini disebabkan karena pada kedua stasiun kerja yang cenderung menjadikan kaki sebagai penunjang berat beban tubuh tanpa adanya alat bantu.
3. Pada stasiun kerja pembentukan kerangka dan penghalusan dengan postur kerja jongkok dan postur kerja duduk dengan kursi dilantai yang bertumpu pada kaki mengakibatkan operator cepat lelah dan merasa pegal bahkan kram pada kaki, untuk itu diperlukan sebuah alat bantu untuk meningkatkan kenyamanan dan kinerja operator yang berguna sebagai penunjang berat beban tubuh berupa kursi lantai.

4. Dengan perubahan postur kerja pada seperti usulan postur kerja yang dapat dilihat pada tabel 5.1 dengan skor 3 khususnya pada stasiun kerja proses penghalusan. Maka pada postur kerja usulan dapat disimpulkan bahwa semakin kecil nilai akhir maka semakin kecil juga tingkat resiko dari pekerja untuk lelah. Perubahan postur kerja ini juga mengakibatkan perubahan pada metode kerja.
5. Dari usulan postur kerja metode kerja akan lebih efektif dan tingkat kelelahan pekerja berkurang. Bahkan akan mengurangi tingkat keluhan dari pekerja yang dulunya mengalami keluhan pada tubuhnya.

## 6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan kepada pihak CV. Tunas Karya :

1. Perbaiki metode kerja untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan produktifitas.  
Hal ini dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu :
  - a. Untuk mengurangi rasa sakit pada punggung, pinggang, dan kaki seharusnya pekerja mengubah posisi postur tubuhnya secara berkala hingga menemukan posisi kerja yang paling nyaman agar tidak menimbulkan keluhan yang sama.
  - b. Alat – alat yang berfungsi sebagai alat bantu yang menunjang kinerja dan kenyamanan sebaiknya disediakan untuk pekerja di setiap stasiun kerja..
  - c. Para pekerja seharusnya menjaga kesehatannya sendiri dan sering berolahraga selain tidak melakukan postur tubuh yang memungkinkan membuat rasa sakit. Karena kesehatan diri sendiri juga diperlukan.
2. Pihak CV. Tunas Karya seharusnya memperhatikan tentang postur kerja aktifitas pada setiap stasiun kerja yang dilakukan oleh masing - masing pekerjanya agar tidak terjadi cidera untuk waktu mendatang.