

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

##### **5.1.1 Simpulan Umum**

1. Penjahit pabrik garmen di Kota Cimahi memiliki gambaran masa kerja 1-5 tahun sebanyak 74,0%.
2. Penjahit pabrik garmen di Kota Cimahi memiliki gambaran posisi kerja risiko sedang sebanyak 86,0%.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit pabrik garmen di Kota Cimahi dengan nilai  $p = 0,654$  (nilai  $p > 0,05$ ).
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara posisi kerja dengan keluhan muskuloskeletal pada penjahit pabrik garmen di Kota Cimahi dengan nilai  $p = 0,734$  (nilai  $p > 0,05$ ).

##### **5.1.2 Simpulan Khusus**

1. Terdapat kecenderungan semakin berisiko posisi kerja maka tingkat keluhan muskuloskeletal semakin tinggi

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Akademik**

1. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara masa dan posisi kerja terhadap keluhan muskuloskeletal pada penjahit pabrik garmen di Kota Cimahi

2. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan analisis lebih lanjut mengenai faktor risiko lain seperti IMT, kebiasaan merokok, kebiasaan olahraga yang dapat menyebabkan timbulnya keluhan muskuloskeletal

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Melakukan penyuluhan serta pengaplikasian mengenai postur kerja yang baik dan sesuai dengan kaidah ergonomi untuk mencegah timbulnya keluhan muskuloskeletal
2. Menggunakan kursi yang memiliki bantalan dan sandaran, serta kursi yang dapat diatur ketinggiannya untuk menyesuaikan dengan permukaan alat kerja
3. Melakukan peregangan sebelum melakukan pekerjaan dan saat mulai merasakan tidak nyaman karena bekerja dengan posisi statis dalam waktu yang lama
4. Melakukan pemeriksaan secara berkala minimal 1 tahun sekali untuk pencegahan dan penanganan dini terhadap kemungkinan terjadinya risiko sakit akibat kerja