

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

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

Simpulan umum dari penelitian ini bahwa bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi mengangkat/ menggeserkan beban motor dengan keluhan gangguan muskuloskeletal pada juru parkir motor di lingkungan Jalan Tamansari Kota Bandung. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa derajat risiko gangguan muskuloskeletal yang terjadi masih dalam kategori rendah.

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

Simpulan khusus dari penelitian mengenai hubungan frekuensi angkat beban berat motor dengan gangguan muskuloskeletal pada juru parkir motor di lingkungan Jalan Tamansari Kota Bandung tahun 2019, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada juru parkir motor di Jalan Tamansari Kota Bandung berdasarkan usia rata-rata berusia 20-40 tahun, Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu normal, masa kerja sebagai juru parkir sebagian besar selama lebih dari 4 tahun, lama kerja setiap hari sebagian besar memiliki rata-rata lama kerja selama lebih dari 8 jam/hari.
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebagian besar merasakan sakit pada bagian tubuh dibagian tangan kanan.

3. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagian besar juru parkir motor mengangkat/ mengeserkan beban berat motor setiap hari sebanyak lebih dari 50 motor/hari.
4. Berdasarkan tingkat kesakitan gangguan muskuloskeletal dengan *Nordic Body Map Questionnaire*, sebagian besar berada pada tingkat tidak terasa sakit, sementara berdasarkan derajat risiko gangguan muskuloskeletal sebagian besar berada pada kategori rendah.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Saran Akademik

Setelah melakukan penelitian ini, peneliti memberikan saran kepada yang ingin melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini yaitu:

1. Tanyakan berapa lama waktu istirahat dari mengangkat/ menggeserkan motor satu dengan motor lainnya;
2. Tanyakan untuk kebiasaan aktifitas fisik juru parkir motor;
3. Tanyakan untuk kebiasaan mengkonsumsi suplemen;
4. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama, disarankan untuk meneliti lebih lanjut penilai faktor lain yang berpengaruh terhadap gangguan muskuloskeletal

### 5.2.2 Saran Praktis

Memberikan masukan untuk pada juru parkir motor di lingkungan Jalan Tamansari Kota Bandung tahun 2019, peneliti memberikan beberapa saran yaitu

juru parkir motor dalam saat mengangkat/ mengeserkan beban berat motor disarankan untuk memperbaiki posisi nya dengan tidak membungkuk agar tulang belakang diusahakan tetap lurus, menerapkan pola hidup yang sehat dengan mengurangi kebiasaan merokok, istirahat yang cukup dan pemberian vitamin dan memperbanyak makanan yang mengandung kalsium.

