

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan indeks massa tubuh dengan risiko *musculoskeletal disorders* pada petugas pemadam kebakaran yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi indeks massa tubuh, petugas pemadam kebakaran dan penyelamatan kota Bontang memiliki indeks massa tubuh normal sebanyak 76 orang dengan persentase sebesar 63,9% dan petugas pemadam kebakaran dengan indeks massa tubuh tidak normal sebanyak 43 orang dengan persentase sebesar 36,1%.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi risiko *musculoskeletal disorders* pada petugas pemadam kebakaran dan penyelamatan kota Bontang didapatkan hasil risiko *musculoskeletal disorders* rendah sebanyak 90 orang dengan persentase sebesar 75,6% dan petugas pemadam kebakaran dengan risiko *musculoskeletal disorders* sedang sebanyak 29 orang dengan persentase sebesar 24,4%.
3. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, nilai p-value = 0,142 (p-value > 0,05), sehingga dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan indeks massa tubuh dengan risiko *musculoskeletal disorders* pada petugas pemadam kebakaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diperoleh maka peneliti memberikan saran sebagai perbaikan selanjutnya:

1. Dinas Pemadam Kebakaran dan Penyelamatan Kota Bontang
 - a. Sesuai dengan Peraturan Menteri Tenaga Kerja dan Transmigrasi No.2 tahun 1980 tentang Pemeriksaan Kesehatan dan Keselamatan Tenaga Kerja dalam Penyelenggaraan Keselamatan Kerja perlu dilakukannya *Medical Check Up* berupa pemeriksaan sebelum bekerja, pemeriksaan berkala, dan pemeriksaan khusus minimal 6 bulan sekali.
 - b. Perlu dilakukannya *workplace stretching exercise* sebelum melakukan pelatihan ataupun ketika otot-otot mulai tegang.
 - c. Untuk menjaga status gizi, para pekerja diharapkan dapat menjaga asupan gizi dan diimbangi dengan aktivitas-aktivitas lain diluar pelatihan mingguan seperti diadakannya senam sekali dalam 1 minggu.
2. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - a. Memberikan pelatihan dan pendidikan kesehatan kepada pekerja seperti pemadam kebakaran.
 - b. Memberikan pelatihan ataupun simulasi terkait pengukuran-pengukuran yang berkaitan dengan keselamatan dan kesehatan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam melakukan penelitian terkait risiko *musculoskeletal disorders* dapat menggunakan metode ukur lebih dari 1 seperti *Nordic Body Map*, *PLIBEL checklist*, dan *NIOSH Discomfort Survey*.