

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil dari kajian tentang hubungan postur tubuh dan stres kerja dengan risiko muskuloskeletal pada pekerja kerajinan sarung tenun Samarinda:

1. Karakteristik responden pada pekerja kerajinan sarung tenun Samarinda adalah sebagian besar berusia 40-49 tahun, semua responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan SMA, sebagian besar masa kerja responden sekitar lebih dari 10 tahun, dan sebagian besar durasi bekerja responden sekitar lebih dari 42 jam/minggu.
2. Postur tubuh saat bekerja menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami tingkat risiko tinggi pada postur tubuh
3. Stres kerja menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stres kerja sedang.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara postur tubuh dengan risiko keluhan MSDs dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan risiko keluhan MSDs pada pekerja kerajinan sarung tenun Samarinda.

Penelitian ini memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi risiko keluhan MSDs pada pekerja tenun dan dapat digunakan sebagai dasar untuk mengimplementasikan langkah-langkah pencegahan yang sesuai di tempat kerja.

4.2 Saran

1. Bagi pekerja, disarankan untuk menggunakan penelitian ini sebagai sumber pengetahuan dan kesadaran. Penting bagi pekerja tenun untuk menjaga postur tubuh yang baik saat bekerja guna mengurangi risiko keluhan MSDs. Pekerja juga dapat mengubah porsi tinggi pada kursi penenun agar mendapatkan posisi kerja yang ergonomis, menambahkan sandaran pada bagian kursi kerja penenun dan menambahkan spons atau bantalan di bagian bokong, mengingat pengrajin tenun membutuhkan waktu yang signifikan dihabiskan untuk bekerja dalam posisi duduk. Pekerja juga perlu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi stres kerja dan mengelola stres dengan baik. Dengan demikian, pekerja dapat mengurangi risiko keluhan penyakit akibat kerja dan memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan mereka.
2. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan penelitian ini sebagai landasan atau acuan dalam penyelidikan penelitian selanjutnya dengan topik yang sama atau serupa. Penelitian ini memberikan pemahaman tentang hubungan antara postur

tubuh, stres kerja, dan risiko keluhan MSDs pada pekerja tenun.

3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Disarankan agar hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber dalam membuat prosedur belajar mengajar. Penelitian ini dapat membantu peneliti lebih memahami unsur-unsur yang berkontribusi terhadap keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) pada penenun. Selanjutnya, temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pendirian perpustakaan perguruan tinggi.