

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada petani di Desa Sanganom, diketahui bahwa hampir setengahnya petani (44%) memiliki postur kerja kategori sedang, dan hampir setengahnya juga (44%) petani memiliki postur kerja kategori tinggi. Selain itu, sebagian besar (58,7%) petani mengalami *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dalam kategori tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan, sedang, dan bersifat positif antara postur kerja dengan risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) pada petani. Hal ini berarti semakin tinggi risiko postur kerja yang dialami petani, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya MSDs pada petani di Desa Sanganom.

5.2 Saran

1. Bagi Petani

Petani diharapkan dapat menjaga postur kerja melalui cara kerja yang tepat, seperti mengangkat beban dengan teknik yang benar, mengurangi posisi membungkuk dalam waktu yang lama, serta memanfaatkan alat bantu kerja yang sesuai. Selain itu, petani disarankan melakukan peregangan otot secara rutin selama 5–10 menit sebelum memulai pekerjaan untuk mempersiapkan otot dan sendi, serta melakukan peregangan kembali setelah bekerja untuk membantu mengurangi ketegangan otot akibat aktivitas fisik yang berat. Upaya tersebut bertujuan untuk meminimalkan terjadinya risiko gangguan muskuloskeletal atau *Musculoskeletal Disorders* (MSDs).

2. Bagi Pemerintah Desa Sanganom

Pemerintah desa Sanganom diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan risiko *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) melalui penyuluhan kesehatan serta edukasi mengenai postur kerja yang ergonomi yang minimal dilakukan 1 bulan sekali.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi terjadinya *Musculoskeletal Disorders* (MSDs), seperti usia, masa kerja, indeks massa tubuh, beban kerja, durasi kerja, dan aktivitas berulang. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih komprehensif, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam, akurat, dan representatif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan risiko MSDs pada petani.

