

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Ergonomi (*work posture*) pada pekerja *manual handling* di PT Avery Sentosa Indonesia Kabupaten Mojokerto didominasi oleh kategori risiko tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja masih melakukan aktivitas *manual handling* dengan postur kerja yang kurang ergonomis sehingga berpotensi meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal.
2. *Back pain level* pada pekerja *manual handling* di PT Avery Sentosa Indonesia Kabupaten Mojokerto didominasi oleh kategori nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa keluhan *back pain* masih banyak dialami pekerja, yang mengindikasikan adanya pembebanan pada sistem muskuloskeletal selama melakukan aktivitas *manual handling*.
3. Terdapat hubungan antara ergonomi (*work posture*) dengan *back pain level* pada pekerja *manual handling* di PT Avery Sentosa Indonesia Kabupaten Mojokerto, yang dibuktikan dengan hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($<0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,613$, sehingga hubungan kedua variabel berada dalam kategori kuat dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi risiko *work posture*, maka semakin tinggi pula *back pain level* yang dialami pekerja, sehingga penerapan *work posture* yang ergonomis penting untuk membantu menurunkan risiko terjadinya *back pain*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Pekerja diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi fisik selama bekerja dengan melakukan peregangan otot sebelum dan sesudah bekerja, menjaga kebugaran tubuh, serta mengurangi aktivitas yang dapat memperberat keluhan *back pain*. Pekerja juga diharapkan mampu menerapkan teknik kerja yang lebih aman agar risiko gangguan muskuloskeletal dapat diminimalkan.

5.2.2 Bagi Perusahaan

Perusahaan diharapkan dapat meningkatkan penerapan ergonomi kerja melalui pemberian edukasi mengenai teknik *manual handling* yang benar, melakukan pengawasan terhadap aktivitas kerja pekerja, serta menyediakan fasilitas atau alat bantu kerja yang dapat membantu mengurangi beban fisik pekerja sehingga risiko *back pain* dapat ditekan.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dan bahan pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait ergonomi kerja dan gangguan muskuloskeletal pada pekerja *manual handling*.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian yang lebih sesuai untuk pengukuran berulang serta mempertimbangkan analisis MANOVA apabila bertujuan membandingkan hasil pengukuran

pada beberapa waktu pengamatan. Selain itu, penelitian dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi *back pain*, seperti durasi kerja, aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), maupun kebiasaan merokok, dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.

