

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil perhitungan tingkat risiko, terdapat 1 pekerja (10%) berada pada tingkat risiko RENDAH, sebanyak 8 pekerja (80%) dengan tingkat risiko SEDANG, dan 1 pekerja (10%) dengan tingkat risiko TINGGI. Berdasarkan uji statistik terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat risiko pekerja *fillet*.
2. Hasil analisis potensi bahaya faktor ergonomi, yaitu terdapat 8 pekerja (80%) yang berada pada kategori PENGAMATAN LEBIH LANJUT oleh pihak perusahaan dan 2 pekerja (20%) berada pada kategori tingkat risiko yang BERBAHAYA.
3. Berdasarkan hasil perhitungan *cardiovascular load* (CVL) diperoleh %CVL yaitu sebanyak 4 pekerja (40%) TIDAK MENGALAMI KELELAHAN dan 6 pekerja (60%) PERLU DILAKUKAN PERBAIKAN pada sistem kerja dan cara kerja pekerja. Sementara itu, berdasarkan hasil pengukuran asam laktat sebelum dan sesudah bekerja terdapat 2 pekerja (20%) masuk dalam kategori TIDAK LELAH dan 8 pekerja (80%) pekerja lainnya mengalami KELELAHAN.

#### **6.2 Saran**

1. Pihak perusahaan menyediakan kursi untuk pekerja *fillet* dapat beristirahat saat adanya pengisian gurita ke keranjang atau *box* gurita. Hal tersebut dapat menjadi solusi untuk mengurangi pekerja merasakan sakit atau nyeri pada bagian kaki akibat berdiri dalam waktu yang lama dimana hal ini menyebabkan pekerja berpotensi terkena gangguan otot rangka akibat kerja.
2. Pihak perusahaan menyediakan bangku dudukan (*platform* dudukan) yang dapat diletakkan diatas meja kerja atau dapat menjadi pijakan kaki bagi pekerja agar ketinggian pekerja dengan meja kerja dapat sesuai

sehingga pekerja dapat nyaman selama bekerja. Hal tersebut juga dapat menjadi solusi untuk mengurangi pekerja yang berpotensi terpapar bahaya postur kerja.

3. Pihak perusahaan meminimalisir aktivitas kerja yang berulang dengan memberikan variasi kerja berupa rotasi posisi antara pekerja *fillet*. Hal ini dapat dilakukan untuk mengurangi pekerja merasakan kelelahan yang mengakibatkan pekerja merasakan kantuk dan jenuh.
4. Pekerja melakukan peregangan dan aktivitas aktif selama 5 menit setiap pekerja mulai merasa kurang nyaman seperti merasakan nyeri atau sakit saat bekerja, peregangan dapat meminimalisir keluhan otot dan keluhan kelelahan pada pekerja.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, R. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Siswa dalam Mata Pelajaran Instalasi Penerangan Listrik dengan Menggunakan Model *Project Based Learning* Kelas XI di SMK N 1 Aceh Barat Daya. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Andriani, C., & Faisya, H. (2020). *Analysis of Working Postures With Musculoskeletal Disorders (Msds) Complaint of Tailors in Ulak Kerbau Baru Village, Ogan Ilir.*
- Andriyanto, & Bariyah, C. (2012). Analisis Beban Kerja Operator Mesin Pemotong Batu Besar (Sirkel 160 Cm) dengan Menggunakan Metode 10 Denyut. Sukoharjo : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arif Dkk. (2022). Pengukuran dan Evaluasi Potensi Bahaya Ergonomi di Laboratorium Analisis & Assay Divisi Concentrating PT Freeport Indonesia. Bandung : Universitas Kebangsaan Republik Indonesia.
- Auliana, N. (2021). Gambaran Kelelahan Kerja Karyawan di PT. PLN Ulp Sinjai Kelurahan Balangnipa Kecamatan Sinjai Utara Kabupaten Sinjai. UIN Alauddin Makassar.
- Budi, Dkk. (2021). Usia, Masa Kerja dan Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Buruh Pabrik Tahu. Manado : Universitas Sam Ratulangi.
- Darmawijaya, Dkk. (2021). Latihan Peregangan Aktif Menurunkan Keluhan Kelelahan Otot *Upper Trapezius* pada Pengrajin "Sokasi" di Desa Kayubihi Bangli—Bali. Bali : Universitas Dhyana Pura.
- Desmon, Y. (2021). Analisis Beban Kerja Fisik dan Mental Menggunakan Metode *Nasa-Tlx* Dan Metode CVL untuk Mengevaluasi Beban Kerja

- Operator Departemen *Fiber Maintenance* PT. Lontar Papyrus Pulp And Paper Industry (Lpppi). Universitas Jambi.
- Dian. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Keluhan *Cummulative Trauma Disorders* (Ctds) pada Buruh Angkut di Gudang Logistik Sub Divre Bulog Kota Makassar. UIN Alauddin Makassar.
- Duhita, P. (2008). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal Pekerja Terhadap Kelelahan (*Fatigue*) pada Operator Alat Besar PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya Periode Tahun 2008. Universitas Indonesia.
- Dyah, D. (2015). Hubungan Antara Lama Kerja dengan Kelelahan pada Pekerja Konstruksi di PT. Nusa Raya Cipta Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Handayani, W. (2011). Peregangan untuk Mengatasi Gangguan Otot-Rangka pada Pekerja Koperasi Usaha Bersama di Desa Kenteng, Kecamatan Bandungan. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hapsari, P. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot yang Diukur Menggunakan Tes *Sit-Up* Selama 30 Detik pada Anak Sekolah Dasar Di SDN Pondok Cina 03, Depok.
- Hidayah, I. (2018). Peningkatan Kadar Asam Laktat dalam Darah Sesudah Bekerja. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Irfan, Dkk. (2014). Pengaruh Penurunan Nilai *Chronaxie* pada Arus *Strength Duration Curve* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot. Jakarta : Universitas Esa Unggul.
- Iridiastadi, H., & Yassierli. (2015). Ergonomi Suatu Pengantar. PT. Remaja Rosdakarya.

- Lusi, & Tyas. (2022). Program Peregangan di Tempat Kerja untuk Mengurangi Keluhan *Musculoskeletal* Pekerja Sektor Informal. Jawa Tengah : Universitas Sebelas Maret.
- Negara, I. (2018). Penggunaan Uji *Chi-Square* untuk Mengetahui Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Umur Terhadap Pengetahuan Penasun Mengenai HIV-AIDS di Provinsi DKI Jakarta. Purwokerto : Universitas Jenderal Soedirman.
- Novani, N. (2016). *Heart Rate Variability* Frekuensi Domain untuk Deteksi Stres Mental dan Influenza Menggunakan *SVM Classifier*. Universitas Teknologi Bandung.
- Nurokhman. (2020). Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) di Fakultas Teknik.
- Pramadhani, A. (2019). Hubungan Kadar Asam Laktat dengan Lama Rawat, Keparahan, dan Mortalitas Pasien Sepsis yang Dirawat di RSUD Dr. Saiful Anwar Malang. Universitas Brawijaya.
- Prasena, R. (2021). Analisis Postur Kerja dan Karakteristik Pekerja Terhadap Keluhan Msds Karyawan PT Sany Toga Gemilang. Universitas Putera Batam.
- Rudyarti, E. (2021). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit X. Bekasi : Institut Medika Drg. Suherman.
- Saiful, H. (2020). Studi Analisis Hasil Pengukuran *Pulse Rate Variability* untuk Mengantikan *Heart Rate Variability* pada Kondisi Diam dan Beraktivitas Fisik. Universitas Islam Indonesia.