

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, diperoleh kesimpulan penelitian sebagai berikut :

6.1.1. Pengembangan Sistem Kerja Ergonomis

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan sistem kerja ergonomis melalui standar gerakan kerja mampu secara efektif mengurangi risiko cedera pada pekerja lapangan. Pelatihan teknik angkat yang benar, pembiasaan perilaku kerja aman, serta pengawasan dan pembimbingan langsung di area kerja terbukti meningkatkan kepatuhan pekerja terhadap prinsip-prinsip ergonomi, seperti menjaga punggung tetap netral dan menghindari gerakan membungkuk saat mengangkat beban. Penerapan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan keselamatan dan kenyamanan pekerja dalam aktivitas manual handling.

6.1.2. Analisis Postur Kerja Menggunakan QEC

Hasil analisis dengan metode Quick Exposure Check (QEC) menunjukkan bahwa sebelum penerapan standar gerakan kerja ergonomis, pekerja berada pada tingkat paparan risiko yang cukup tinggi, khususnya pada aktivitas pengangkatan, penarikan, dan pendorongan beban. Setelah standar gerakan kerja diterapkan, nilai paparan QEC mengalami penurunan, yang menandakan adanya perbaikan postur kerja dan berkurangnya risiko musculoskeletal disorders (MSDs). Hal ini membuktikan bahwa QEC merupakan metode yang efektif untuk menilai dan memantau perubahan risiko ergonomi di lingkungan kerja.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka saran yang dapat diberikan kepada perusahaan adalah sebagai berikut :

1. Agar budaya **Gerakan Kerja Standar** dapat berjalan berkelanjutan, perlu

dilakukan program stretching (Perenggangan otot) sebelum memulai pekerjaan guna mengurangi risiko cedera keraj, pemasangan poster gerakan standar di area rawan *manual handling* sebagai pengingat visual, Upaya ini diperkuat dengan pelaksanaan penerapan intervensi / SWA (Stop Work Authority), yaitu kewenangan setiap pekerja untuk menghentikan sementara pekerjaan dan saling mengingatkan apabila ditemukan potensi bahaya atau kesalahan postur kerja, yang disertai intervensi langsung bersifat edukatif.

2. Untuk menurunkan skor exposure level pada aktivitas kerja, salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan mengurangi beban yang diangkat oleh pekerja sehingga tuntutan fisik menjadi lebih ringan. Selain itu, penyesuaian terhadap durasi pekerjaan juga diperlukan, misalnya dengan memperpendek waktu paparan atau memberikan jeda istirahat yang lebih memadai. Upaya tersebut diharapkan dapat menurunkan risiko musculoskeletal disorders (MSDs) dan dapat dijadikan pertimbangan pihak manajemen untuk menerima rekomendasi dari peneliti agar keluhan MSDs yang dialami oleh para pegawai menjadi *rendah* atau *diminimalisir*.