

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan beberapa kesimpulan yaitu sebagai berikut:

- 1) Keluhan MSDs dari kuesioner NBM tertinggi ada pada bagian bahu kanan, lengan atas kanan, siku kanan dan tangan kanan.
- 2) Penilaian risiko pada pekerja porter Stasiun Kereta Api Senen didapatkan hasil dengan skor REBA yaitu 9 (tingkat risiko tinggi), maka perlu dilakukan tindakan segera.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti memiliki beberapa saran yaitu sebagai berikut:

- 1) Ubah metode kerja pekerja, jika merasa barang yang diangkat terlalu berat atau akan menimbulkan sakit lebih baik meminta bantuan teman sesama porter, tentu dengan upah yang sudah dibagi dua agar penumpang yang menggunakan jasanya tidak perlu mengeluarkan biaya tambahan. Utamakan keselamatan dan kesehatan, karnakesehatan lebih penting daripada uang yang didapat.
- 2) Bila pekerja terlanjur mengalami MSDs, pada bagian tubuhnya diharapkan segera periksa atau konsultasi dengan dokter atau orang yang lebih memahami tentang MSDs.
- 3) Jika pekerja yang akan melakukan pekerjaannya merasa lelah atau merasakan pegal yang ringan disarankan untuk beristirahat sejenak dan melakukan sedikit peregangan otot. Ini bertujuan untuk merelaksasi otot yang kontraksi atau tegang, otot yang kontraksi atau tegang akan menghambat suplai oksigen ke otot, proses metabolisme karbohidrat terhambat sehingga terjadi penimbunan asam laktat yang menyebabkan timbulnya rasa nyeri otot.
- 4) Menggunakan trolley barang dari pintu kereta atau peron hingga keluar stasiun sehingga mengurangi keluhan MSDs, dan menambah kapasitas barang yang diangkut sehingga penghasilan yang didapat bertambah.