

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan analisis data yang dikerjakan di Gudang Bulog. Khususnya pada aktivitas bongkar dan muat beras mengurangi atau menghindari cedera tulang belakang (*muskuloskeletal disorders*) dapat di berikan kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Seluruh buruh pengangkut mengalami kelelahan dari aktivitas *manual handling* dan terdapat resiko yang tinggi terhadap keluhan *muskuloskeletal disorders* atau keluhan pada tulang belakang. Banyak pekerja yang berasakan keluhan sakit dibagian leher, dibagian bahu dan tubuh bagian tulang belakang khususnya bagian pinggang.
2. Seluruh buruh pengangkut *manual handling* mengalami keluhan pada bagian tulang belakang akibat tekanan beban yang sering secara berulang-ulang dan apabila dinding “*disc*” mulai melemah maka akan terjadi penonjolan. Tonjolan pada disc akan memberi tekanan pada syaraf dalam dan mengakibatkan rasa nyeri. Jika tekanan pada disc masih terus berlanjut, maka dinding bagian luar disk akan pecah atau mengalami kelainan.
3. Posisi tubuh buruh pengangkut dalam melakukan kegiatan bongkar muat sering melakukan sikap kerja menunduk, membungkuk dan berdiri sehingga nilai resiko dari sikap tersebut dapat diketahui dengan metode RULA.
4. Menanggulangi resiko tersebut adalah mengurangi berat pada objek, menggunakan alat bantu *material handling* dan mengadakan rotasi pekerjaan untuk mengurangi adanya kejenuhan terhadap satu pekerjaan dan mengurangi tingkat kelelahan.

## 5.2 Saran

1. Hasil dari penelitian ini untuk selanjutnya diharapkan dapat langsung diterapkan pada pekerja dipekerjaan bidang lain.
2. Disarankan perlu diadakanya training terhadap pekerja tentang teknik atau cara pengangkatan beban yang baik maupun metode pengangkatan yang baik sesuai SOP.

