

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

4.3 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa setiap rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab dengan baik. Berikut ini merupakan kesimpulan dari masing-masing rumusan masalah:

- 1.) Berdasarkan hasil pengukuran dengan *Leitmerkmal Methode* (LMM), aktivitas *manual handling* yang dilakukan karyawan PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Serang termasuk dalam kategori risiko rendah hingga ada 1 responden yang termasuk dalam kategori risiko sangat tinggi. Berdasarkan penilaian menggunakan metode *Leitmerkmal Methode* (LMM), tingkat risiko *manual handling* pada karyawan berada pada kategori risiko rendah hingga sangat tinggi. Sebanyak 1 (16,67%) responden masuk kategori risiko rendah, sebanyak 2 (33,33%) responden masuk kategori risiko sedang, sebanyak 2 (33,33%) responden masuk kategori risiko tinggi, dan bahkan terdapat 1 (16,67%) responden yang masuk dalam kategori risiko sangat tinggi. Faktor-faktor yang mempengaruhi meliputi beban angkutan yang relatif berat, frekuensi kerja yang cukup tinggi dalam sehari, serta postur kerja yang tidak selalu ergonomis, seperti membungkuk, memutar badan, atau mengangkat dengan satu tangan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas *manual handling* yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan beban berlebih pada sistem *musculoskeletal* sehingga meningkatkan potensi gangguan kesehatan kerja.
- 2.) Hasil pengukuran dengan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) menunjukkan bahwa seluruh (100%) karyawan mengalami keluhan pada beberapa bagian tubuh, terutama pada punggung bawah, bahu, leher, dan lengan. Tingginya keluhan pada area tubuh tersebut sesuai dengan jenis pekerjaan *manual handling* yang banyak melibatkan aktivitas mengangkat, mendorong, menarik, dan memutar badan. Kondisi ini

menunjukkan bahwa keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada karyawan sudah cukup signifikan dan perlu mendapat perhatian serius dari pihak perusahaan untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan yang lebih parah.

- 3.) Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa karyawan berusia ≥ 35 tahun berada dalam kategori risiko *manual handling* sedang, tinggi, dan bahkan sangat tinggi. sementara karyawan dibawah usia tersebut berada dalam kategori risiko rendah. Hal ini menunjukkan adanya tren peningkatan risiko seiring bertambahnya usia. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok usia yang lebih tua cenderung menghadapi tingkat risiko *manual handling* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lebih muda. Meskipun demikian, menurut Undang-Undang Ketenagakerjaan Nomor 13 Tahun 2003, batas usia kerja produktif di Indonesia berada dalam rentang 15 hingga 64 tahun. Dengan demikian, seluruh karyawan yang menjadi responden dalam penelitian ini masih tergolong berada dalam usia produktif dan memenuhi kriteria usia kerja yang ditetapkan secara nasional.

4.4 Saran

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian ini, maka pada bagian ini disampaikan beberapa saran yang bersifat aplikatif dan bertujuan untuk menjadi bahan pertimbangan bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Saran-saran ini ditujukan khususnya kepada pihak manajemen PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Serang dan para karyawan bagian pelaksana *incoming* dan *outgoing* yang melakukan aktivitas *manual handling*.

1. Bagi PT. Pos Indonesia (Persero) Kantor Cabang Serang

Perusahaan disarankan untuk mulai mengimplementasikan program pelatihan ergonomi secara berkala, khususnya terkait teknik *manual handling* yang aman dan sesuai standar. Selain itu, perusahaan dapat menyediakan alat bantu angkut sederhana seperti troli ergonomis atau sabuk

pengangkat untuk mengurangi tekanan fisik pada karyawan, terutama yang berusia diatas 35 tahun. Penerapan penjadwalan kerja yang mempertimbangkan usia dan beban fisik juga perlu dilakukan agar risiko keluhan *musculoskeletal disorders* dapat diminimalisasi.

2. Bagi Karyawan

Karyawan diharapkan lebih memperhatikan postur tubuh saat melakukan aktivitas manual handling, seperti menjaga agar punggung tetap tegak, menghindari membungkuk berlebihan, serta menggunakan teknik mengangkat yang benar dengan bertumpu pada kekuatan kaki. Karyawan juga dianjurkan melakukan peregangan otot atau aktivitas fisik ringan saat waktu istirahat untuk menjaga kelenturan otot, mengurangi ketegangan, dan mencegah kelelahan kronis. Penting pula bagi karyawan untuk lebih menyadari pentingnya penerapan prinsip ergonomi dalam pekerjaan sehari-hari sehingga dapat menjadi budaya kerja yang berkelanjutan.