

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan postur kerja dengan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat 48 responden (77,4%) mengalami keluhan MSDs dengan kategori keluhan berat pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026.
2. Terdapat 50 responden (80,6%) bekerja dengan postur kerja yang beresiko pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026.
3. Terdapat 33 responden (53,2%) bekerja dengan durasi kerja yang tidak beresiko pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan yang bermakna ( $p\text{-value} = 0,000$ ) antara postur kerja dengan keluhan MSDs pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026.
5. Terdapat hubungan yang bermakna ( $p\text{-value} = 0,014$ ) antara durasi kerja dengan keluhan MSDs pada petugas pengangkut sampah di Kota Padang Tahun 2026.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Dinas Lingkungan Hidup Kota Padang**

- a. Diharapkan Dinas Lingkungan Hidup Kota Padang dapat bekerjasama dengan Dinas Kesehatan Kota Padang untuk memberikan pelatihan dan penyuluhan terkait keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pelatihan

mengenai posisi kerja yang ergonomis, cara pengangkatan secara manual, dan memberikan informasi mengenai risiko keluhan *musculoskeletal* bagi kesehatan pekerja.

- b. Dinas Lingkungan hidup memasang media edukasi seperti poster mengenai posisi kerja yang ergonomis pada truk pengangkut sampah untuk mengingatkan pekerja cara pengangkatan manual dengan posisi kerja yang ergonomis.

## **2. Bagi Pekerja**

- a. Diharapkan untuk petugas pengangkut sampah di Kota Padang melakukan peregangan otot sebelum melakukan pekerjaan. Petugas dapat melakukan peregangan teratur sebelum bekerja terutama pada bagian bahu, punggung, pinggang, tangan, dan kaki.
- b. Diharapkan kepada petugas pengangkut sampah di Kota Padang dalam melakukan pengangkatan sampah secara berulang-ulang harus diselingi relaksasi dan cukupnya waktu istirahat sehingga otot tidak menerima tekanan akibat beban kerja secara terus menerus yang memicu timbulnya risiko keluhan MSDs.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain penyebab keluhan MSDs pada pekerja pengangkut sampah seperti faktor lingkungan dan psikososial serta melakukan analisis terhadap dampak berkelanjutan yang akan timbul dari keluhan MSDs.