

## BAB VII

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan postur kerja, umur, dan masa kerja terhadap keluhan muskuloskeletal pada pemanen kelapa sawit PT Mutiara Agam, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pemanen kelapa sawit PT Mutiara Agam bekerja dengan postur kerja berisiko tinggi (skor REBA 8-15).
2. Sebagian pemanen kelapa sawit PT Mutiara Agam memiliki umur yang berisiko ( $\geq 35$  tahun).
3. Pemanen kelapa sawit PT Mutiara Agam dengan masa kerja yang lama ( $\geq 5$  tahun) lebih rendah dibanding pemanen dengan masa kerja baru ( $< 5$  tahun).
4. Sebagian besar pemanen kelapa sawit PT Mutiara Agam mengalami keluhan muskuloskeletal.
5. Terdapat hubungan bermakna antara postur kerja dengan keluhan muskuloskeletal, umur dengan keluhan muskuloskeletal, dan masa kerja dengan keluhan muskuloskeletal.

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Pemanen Kelapa Sawit**

1. Sebelum melakukan aktivitas panen, sebaiknya pemanen melakukan peregangan otot (pemanasan) saat apel pagi selama 5-10 menit.
2. Dalam teknik pengambilan kelapa sawit disarankan kepada pemanen untuk dapat memposisikan diri sedikit jauh dari pohon dan menyesuaikan dengan tinggi kelapa sawit agar memudahkan pemanen dalam menjangkau pelepah dan pemotongan TBS sehingga posisi leher tidak menengadah terlalu ke atas, serta dianjurkan untuk tidak mengangkat lengan dan bahu terlalu tinggi.

### **7.2.2 Perusahaan**

1. Pada perusahaan disarankan agar para pemanen diberikan pendidikan dan pelatihan yang berkala terkait postur kerja dan bahayanya terhadap sistem muskuloskeletal.
2. Pada perusahaan disarankan untuk memberikan aturan jam kerja selama 8 jam perhari dan memberi aturan waktu istirahat siang kepada pemanen.
3. Pada perusahaan disarankan untuk melakukan seleksi dalam kategori usia pada penerimaan pekerja baru dengan harapan para pekerja adalah pekerja usia produktif.
4. Pada perusahaan disarankan untuk mengadakan senam ergonomi secara rutin bagi pemanen untuk mengurangi risiko keluhan muskuloskeletal akibat pekerjaannya.