

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penilaian dari postur kerja diketahui bahwa masing-masing dari kegiatan bongkar muat yang dilakukan pekerja seperti mengangkat kargo, menurunkan kargo, dan mendorong gerobak/troli saat melakukan aktivitas postur para pekerja berada pada postur kerja yang tidak ergonomis serta berpotensi terjadinya cedera.
2. Pekerja direkomendasikan saat melakukan aktivitas menurunkan diawali dengan posisi jongkok dan menekuk lutut serta posisi punggung diusahakan lurus dengan sudut paling nyaman serta posisi kaki tertumpu secara sempurna untuk mengurangi beban yang diterima. Begitu juga dengan aktivitas mengangkat tempatkan beban sedekat mungkin dengan tubuh karena semakin dekat beban dengan tubuh akan memperkecil tekanan pada punggung serta posisi dari punggung tetap tegak dengan kepala lurus kedepan. Posisi kaki harus seimbang dan bertumpu kuat. Untuk aktivitas mendorong gerobak posisi tubuh dalam keadaan stabil usahakan punggung dan bahu tetap lurus tidak menyamping dan pandangan fokus mengarah kedepan, tumpuan kaki harus sejalan dengan langkah yang diambil serta tidak terlalu cepat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah peneliti lakukan, peneliti memiliki saran-saran bagi semua pihak sebagai berikut:

1. Perusahaan dapat memberikan sosialisasi dan SOP kepada para pekerja agar dapat lebih memperhatikan posisi dari postur tubuh saat melakukan kegiatan yang mengharuskan tubuh untuk bekerja lebih keras seperti mengangkat, menurunkan dan mendorong.
2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan analisis postur kerja untuk keseluruhan aspek dalam kesehatan dan keselamatan kerja (K3) serta penyakit akibat kerja yang berdampak pada produktifitas kerja dan menyebarkan kuisioner untuk memperoleh hasil penelitian yang maksimal.
3. Untuk mahasiswa harus memiliki kemampuan interaksi yang baik agar dapat dengan mudah bersosialisasi dengan staf yang ada di perusahaan atau instansi tempat mahasiswa menjalankan penelitian tugas akhir.



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**