

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Postur aktivitas kerja pada karyawan pada saat melakukan penanganan barang, antara lain:
 - a. Puri kirim melakukan aktivitas pengiriman barang dengan postur tubuh posisi duduk.
 - b. Puri terima melakukan aktivitas penerimaan barang dengan postur tubuh menarik kantong barang.
 - c. Kurir pertama melakukan aktivitas penanganan barang dengan postur tubuh mendorong troli.
 - d. Kurir kedua melakukan aktivitas penanganan barang dengan postur tubuh mengangkat barang ke dalam truk.
 - e. Kurir ketiga melakukan aktivitas penanganan barang dengan postur tubuh melakukan *scan barcode*.
 - f. Kurir keempat melakukan aktivitas penanganan barang dengan postur tubuh mengangkat barang.
2. Hasil dari perhitungan menggunakan metode OWAS, perlu adanya perbaikan pada postur kerja yaitu postur mendorong troli barang, postur penarikan kantong barang dan postur pengangkatan barang, antara lain:
 - 1) Postur mendorong troli barang
 - a. Pastikan kenyamanan dan keamanan saat menggunakan troli barang,
 - b. Pastikan postur tubuh tetap tegak dan lurus saat mendorong troli,
 - c. Gunakan kekuatan kaki untuk mendorong troli,
 - d. Pegang pegangan troli dengan aman,
 - e. Pastikan punggung tetap lurus saat mendorong troli,
 - f. Dorong troli dengan gerakan perlahan dan stabil,
 - g. Jika perlu mendorong troli untuk jarak yang cukup jauh, ingat untuk beristirahat secara berkala untuk mengurangi kelelahan otot.
 - 2) Postur penarikan kantong barang
 - a. Pastikan area sekitar *hand pallet* bersih dan aman untuk bergerak.
 - b. Periksa kondisi *hand pallet*,
 - c. Atur gagang *hand pallet* agar sejajar dengan tinggi badan anda.

- d. Masukkan tine *hand pallet* di bawah palet barang dengan hati-hati dan pastikan posisinya stabil.
 - e. Gunakan tenaga dari kaki dan tubuh bagian bawah untuk mendorong *hand pallet*, bukan dari punggung.
 - f. Dorong *hand pallet* dengan gerakan yang stabil dan perlahan, hindari gerakan yang terlalu cepat atau mendadak.
 - g. Ketika berbelok, putar tubuh secara keseluruhan dan dorong *hand pallet* dengan kedua tangan.
 - h. Jika *hand pallet* terlalu berat, mintalah bantuan atau gunakan alat bantu lainnya.
- 3) Postur pengangkatan barang
- a. Saat mengangkat beban secara manual, disarankan untuk tidak melebihi 20-25 kg untuk pria dan 15-20 kg untuk wanita.
 - b. Pastikan postur tubuh tepat dengan menekuk lutut, bukan pinggang, saat mencapai beban. Pastikan punggung tetap lurus dan sejajar dengan beban.
 - c. Manfaatkan kekuatan otot kaki untuk membantu mengangkat beban, bukan hanya bergantung pada kekuatan punggung.
 - d. Pegang beban dengan aman dengan mendekatinya dari samping, tekuk lutut, dan gunakan kedua tangan untuk mendistribusikan beratnya.
 - e. Angkat beban secara perlahan sambil menegangkan otot perut dan punggung.
 - f. Hindari memutar tubuh saat mengangkat beban untuk mencegah cedera pada punggung.

5.2 Saran

Saran yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Penelitian ergonomi dan kesehatan kerja dengan meneliti lebih lanjut di PT Pos Indonesia Cabang Tanjung Redeb tentang ergonomi dan kesehatan kerja dalam konteks penanganan barang di sektor logistik. Fokus pada pengembangan strategi preventif untuk mengurangi risiko cedera dan keluhan otot pada karyawan yang terlibat dalam aktivitas tersebut.
2. Adanya implementasi kebijakan keselamatan dan kesehatan kerja yang berkelanjutan di PT Pos Indonesia Cabang Tanjung Redeb berdasarkan temuan penelitian. Memperkuat budaya keselamatan dan kesehatan kerja serta meningkatkan kesadaran karyawan akan pentingnya menjaga postur kerja yang ergonomis.
3. Adanya SOP dan instruksi setiap pekerjaan agar terciptanya keamanan dan kenyamanan bagi karyawan pada saat melakukan pekerjaan.