

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis terhadap postur kerja menggunakan metode RULA dan REBA pada 5 pekerja penyadap karet di Desa Karanggintung, berikut kesimpulan yang diambil :

1. Berdasarkan hasil observasi, dokumentasi, dan pengukuran sudut postur tubuh, diketahui bahwa para penyadap karet bekerja dalam tiga (3) jenis posisi, antara lain Atas (A), Tengah (T), Bawah (B). posisi kerja yang paling sering menyebabkan masalah ergonomi pada posisi Bawah (B), dimana pekerja cenderung membungkuk $>60^\circ$, leher menekuk $>20^\circ$, dan sudut lengan atas $>90^\circ$ bahkan mencapai $>120^\circ$. Selain itu pergelangan tangan sering kali dalam keadaan membengkok dan berputar, serta posisi kaki tidak merata atau beban kaki tidak seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa postur kerja masih belum aman dan perlu perbaikan.
2. Hasil analisis tingkat resiko RULA dan REBA
 - a. Hasil analisis REBA dengan nilai yang didapat para pekerja penyadap karet berada dalam rentang 4-7, dimana mayoritas pekerja termasuk dalam kategori resiko sedang mendekati tinggi. Skor tertinggi RULA mencapai angka 7 yang dialami oleh beberapa pekerja pada posisi bagian Atas dan Bawah, yang menandakan perlunya penyelidikan serta penerapan perubahan segera.
 - b. Hasil analisis REBA menunjukan skor antara 4-9. Skor tertinggi di dapatkan oleh Ade dengan hasil 9 pada posisi Atas dan Bawah, yang termasuk dalam kategori resiko tinggi dan memerlukan perbaikan/perubahan segera. Mayoritas pekerja berada dalam rentang skor 5-7 yang dikategorikan sebagai resiko sedang mendekati tinggi.

Dari kedua metode diatas dengan konsisten menunjukan bahwa posisi sadapan dibagian bawah merupakan yang paling beresiko diantara posisi yang lain.

3. Dari hasil analisis yang dilakukan, terdapat rekomendasi perbaikan yang bisa diimplementasikan untuk mengurangi terjadinya *Musculoskeletal Disorders* sebagai berikut :
 - a. Meyesuaikan tinggi posisi tubuh dengan bidang sadapan supaya pekerja tidak perlu membungkuk secara berlebihan.
 - b. Memanfaatkan alat bantu seperti tangga kecil atau modifikasi panjang gagang pisau sadap untuk menurunkan sudut yang berlebihan pada lengan dan leher.
 - c. Memastikan posisi pergelangan tangan tetap dalam keadaan lurus tanpa adanya rotasi yang berlebihan.
 - d. Mengusahakan keseimbangan kaki agar distribusi beban tubuh merata dan stabil.
 - e. Mengurangi gerakan berulang-ulang secara berlebihan serta memberikan waktu yang memadai
4. Penelitian ini memiliki batasan, yaitu analisis postur kerja menggunakan RULA dan REBA dilakukan dengan mengamati beberapa posisi kerja tertentu, hal ini lebih mencerminkan keadaan postur secara dinamis selama proses penyadapan berlangsung, bukan pengukuran secara statis yang dilakukan secara terus menerus pada setiap aktivitas kerja, oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan penjelasan menyeluruh tentang tingkat resiko ergonomi yang dialami oleh pekerja penyadap karet.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Karanggintung, saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Diperlukan perubahan pada alat kerja, seperti menyesuaikan panjang pegangan pisau sadap agar proses penyadapan sesuai dengan tinggi badan pekerja.

2. Menggunakan perangkat tambahan seperti tangga kecil saat melakukan penyadapan pada bagian yang tinggi untuk mengurangi sudut lengan yang berlebihan .
3. Menyesuaikan posisi tubuh dengan tinggi sadapan sehingga tubuh tidak membungkuk $>60^\circ$ dan memastikan posisi leher serta pergelangan tangan tetap dalam keadaan netral/normal.
4. Mempertahankan keseimbangan beban kaki selama proses penyadapan.
5. Melalui penerapan perbaikan ergonomi yang sesuai, diharapkan dapat mengurangi tingkat resiko dan gangguan *musculoskeletal* pada pekerja penyadap karet khususnya di Desa Karanggintung serta meningkatkan kenyamanan dan efisiensi kerja.

