

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pekerja dekorasi pernikahan pada kegiatan multi event, sebelum melakukan pekerjaan mengalami tingkat kelelahan kerja yang sangat rendah atau bahkan hampir tidak ada keluhan, dan setelah melakukan pekerjaan para pekerja mengalami tingkat kelelahan kerja yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi setelah pelaksanaan pekerjaan. Kelelahan kerja yang dialami didominasi oleh aspek fisik, terutama pada dimensi *physical discomfort* dan *physical exertion*, yang menunjukkan bahwa aktivitas kerja memberikan tekanan fisik yang cukup besar terhadap tubuh pekerja. Hasil pengukuran menggunakan NBM menunjukkan bahwa pekerja mengalami keluhan *musculoskeletal* dengan tingkat risiko pada kategori sedang hingga tinggi, yang dominan terjadi pada bagian tubuh seperti leher, bahu, dan punggung, yaitu area yang paling banyak terlibat dalam aktivitas kerja seperti pengangkatan, pemasangan, dan penataan dekorasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi ergonomi fisik pekerja dekorasi pernikahan pada kegiatan multi event menunjukkan tingkat kelelahan kerja yang tergolong tinggi hingga sangat tinggi, yang didominasi oleh dimensi *physical discomfort* dan *physical exertion*. Sementara itu, hasil pengukuran keluhan musculoskeletal menggunakan metode NBM menunjukkan bahwa pekerja mengalami keluhan pada kategori sedang hingga tinggi, dengan dominasi pada bagian tubuh leher, bahu, dan punggung. Selain itu, hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bersifat positif antara kelelahan kerja dengan keluhan musculoskeletal, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan kerja yang dialami pekerja, maka semakin tinggi pula tingkat keluhan musculoskeletal yang dirasakan. Dengan demikian, hasil penelitian ini telah menjawab rumusan masalah terkait kondisi ergonomi fisik pekerja serta hubungan antara kelelahan kerja dan keluhan musculoskeletal pada pekerja dekorasi pernikahan multi event.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut.

1. Bagi perusahaan atau penyedia jasa dekorasi

Disarankan untuk melakukan perbaikan sistem kerja dengan mengatur waktu kerja dan waktu istirahat secara lebih optimal guna mengurangi akumulasi kelelahan kerja. Selain itu, perlu dilakukan penggunaan alat bantu kerja seperti trolley atau alat angkat sederhana untuk mengurangi beban kerja fisik, terutama pada aktivitas pengangkatan dan pemindahan material dekorasi. Penerapan sistem rotasi kerja juga dapat dilakukan untuk mendistribusikan beban kerja secara lebih merata antar pekerja.

2. Dari aspek ergonomi kerja

Perlu dilakukan edukasi dan pelatihan kepada pekerja terkait postur kerja yang ergonomis serta teknik pengangkatan beban yang benar. Selain itu, disarankan untuk meminimalkan aktivitas kerja dengan posisi membungkuk atau menjangkau secara berlebihan dalam waktu lama, guna mengurangi tekanan pada bagian tubuh seperti punggung, bahu, dan leher.

3. Bagi pekerja

Pekerja disarankan untuk melakukan peregangan otot sebelum dan selama bekerja guna mengurangi ketegangan otot dan risiko kelelahan. Selain itu, pekerja diharapkan lebih memperhatikan kondisi fisik dan tidak memaksakan diri apabila mengalami kelelahan yang berlebihan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan ergonomi, seperti analisis postur kerja (REBA atau RULA), beban kerja fisik, serta faktor lingkungan kerja. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah responden yang lebih banyak atau desain penelitian longitudinal untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.