

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Dari penelitian yang sudah dilakukan terhadap aktivitas pekerja penyortiran kopi di CV. RUBATH dengan menggunakan metode *Nordic Body Map* (NBM), *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), dan NASA-TLX, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil analisis *Nordic Body Map* dan metode REBA, diketahui bahwa penyortir kopi di CV. RUBATH mengalami keluhan fisik tertinggi pada bagian punggung, pinggang, dan leher bawah akibat postur kerja membungkuk dalam waktu lama. Sedangkan pada penilaian REBA menunjukkan skor sebesar 7 yang artinya tingkat risiko ergonomi sedang dan memerlukan perbaikan tempat kerja untuk mencegah gangguan *muskuloskeletal*.
2. Berdasarkan hasil analisis dengan metode NASA-TLX menunjukkan bahwa beban mental dengan kategori tinggi dirasakan sebanyak 3 orang pekerja, kategori sedang dirasakan sebanyak 6 orang pekerja, dan kategori rendah dirasakan sebanyak 2 orang pekerja.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk mengurangi risiko kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh pekerja penyortir kopi di CV. RUBATH, disarankan agar perusahaan melakukan perbaikan fasilitas kerja dengan menyediakan kursi dan meja yang dirancang secara ergonomis sesuai dengan data antropometri pekerja dan Pekerja juga harus dilatih secara teratur tentang postur kerja yang benar dan ergonomi. Evaluasi berkala menggunakan metode REBA dan NASA-TLX seharusnya dilakukan untuk memantau risiko ergonomi untuk menjaga kondisi kerja tetap ideal. Dalam jangka panjang, penggunaan alat bantu sortir semi-otomatis dapat bermanfaat karena akan mengurangi beban kerja manual dan meningkatkan produktivitas

dan efisiensi proses. Serta penerapan istirahat aktif ini secara konsisten setiap 20-30 menit sekali.

2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan perbaikan terhadap postur kerja secara optimal, sehingga ke depannya keluhan fisik yang dialami oleh pekerja dapat diminimalkan. Selain itu, penelitian ini perlu terus dikembangkan agar menjadi lebih rinci, mudah dipahami, serta didukung oleh referensi yang lebih lengkap.