

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Tingkat risiko ergonomi postur kerja pada aktivitas *lifting to positioning* instalasi outdoor AC tergolong sedang hingga tinggi, terutama pada bagian tubuh punggung, bahu, dan leher akibat postur tidak netral saat mengangkat dan menempatkan unit.
2. Keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) yang dirasakan teknisi paling dominan terjadi pada punggung bawah, bahu, dan lengan, yang berkaitan dengan aktivitas manual handling dan beban kerja fisik.
3. Aktivitas transisi *lifting to positioning* merupakan fase kerja yang memiliki risiko ergonomi paling tinggi, karena melibatkan perubahan postur cepat, pengendalian beban, dan keseimbangan tubuh secara bersamaan.
4. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara risiko ergonomi postur kerja (WERA) dengan keluhan MSDs (CMDQ), di mana semakin tinggi tingkat risiko postur kerja, maka semakin tinggi pula keluhan muskuloskeletal yang dirasakan teknisi.
5. Metode WERA dan CMDQ terbukti efektif digunakan secara bersamaan untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi risiko ergonomi serta dampaknya terhadap pekerja.
6. Hasil penelitian dapat dijadikan dasar dalam perbaikan metode kerja, peningkatan kesadaran ergonomi, serta pengembangan rekomendasi kerja yang lebih aman dan ergonomis bagi teknisi AC.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai upaya perbaikan dan pengembangan ke depan.

1. Bagi pekerja atau teknisi AC

Disarankan untuk lebih memperhatikan postur kerja saat melakukan aktivitas lifting, raising, dan positioning. Pekerja perlu menerapkan teknik pengangkatan yang benar, seperti menjaga posisi punggung tetap lurus, memanfaatkan kekuatan kaki saat mengangkat beban, serta menghindari gerakan memutar tubuh secara tiba-tiba untuk mengurangi risiko cedera.

2. Bagi perusahaan atau penyedia jasa instalasi AC

Disarankan untuk menyediakan pelatihan ergonomi kepada teknisi guna meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya postur kerja yang benar. Selain itu, perusahaan juga perlu mempertimbangkan penggunaan alat bantu kerja, seperti alat angkat sederhana atau penyangga unit AC, untuk mengurangi beban fisik yang diterima pekerja selama proses instalasi.

3. Bagi Penyedia jasa dan pekerja

perlu dilakukan perbaikan metode kerja dan penyusunan standar operasional prosedur (SOP) yang lebih ergonomis, khususnya pada aktivitas transisi lifting to positioning. SOP tersebut dapat mencakup pembagian kerja antar teknisi, penggunaan teknik kerja yang lebih aman, serta pengaturan waktu kerja dan istirahat untuk mengurangi kelelahan otot.

4. Future research

bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain, seperti faktor usia, masa kerja, kondisi fisik, dan lingkungan kerja. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji intervensi ergonomi secara langsung, seperti perancangan alat bantu atau evaluasi efektivitas perbaikan metode kerja dalam menurunkan risiko MSDs.