

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis variabel yang diteliti tentang hubungan angkat beban berat dengan keluhan nyeri otot skeletal (*musculokeletal disorders*) pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Pantoloan palu tahun 2022, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari analisis pada pekerja terdapat lebih banyak pekerja yang mengangkat beban yang berat di Pelabuhan Pantoloan Palu
2. Hasil dari analisis pada pekerja terdapat lebih banyak pekerja yang mengalami nyeri otot skeletal (*musculokeletal disorders*) di Pelabuhan Pantoloan Palu
3. Ada hubungan antara beban berat dan keluhan nyeri otot skeletal (*musculokeletal disorders*) pada tenaga kerja bongkar muat di Pelabuhan Pantolan Palu.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan (STIKes Widya Nusantara Palu)

Bagi Instansi Pendidikan diharapkan penelitian ini bias menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa STIKes Widya Nusantara Palu di Perpustakaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan terkait angkat beban berat dengan keluhan nyeri otot (*musculokeletal disorders*).

2. Bagi Sampel (Pekerja Beban Berat di Pelabuhan Pantoloan Palu)

Bagi sampel diharapkan gunakan waktu istirahat sebaik mungkin di luar pekerjaan dan peregangan untuk meregangkan otot.