

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan, diantaranya:

1. Dari perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan metode ROSA, dapat dilihat bahwa dari 40 pekerja/responden di Kecamatan, semuanya berada pada skor 5-10 sehingga dikatakan beresiko. Dilihat dari skor akhir ROSA yang menunjukkan nilai skor nya. Karena skor 0-4 dikategorikan tidak beresiko, dan 5-10 dikategorikan beresiko.
2. Dari hasil analisis yang sudah dilakukan, faktor yang menyebabkan responden/pekerja Kecamatan merasakan ketidaknyamanan saat berada didepan komputer adalah faktor postur kerja yang kurang baik. Terlihat dari sudut kaki yang terbentuk bahwa banyak pekerja yang posisi kakinya tidak menyentuh lantai, tidak adanya sandaran tangan pada kursi yang digunakan dan sandaran punggung yang terlalu kecil sehingga tidak menopang punggung dengan maksimal, serta jarak pandang mata terhadap monitor yang terlalu rendah, tidak sejajar dengan mata.
3. Hasil yang dapat ditunjukkan adalah para pekerja kurang memahami akan postur kerja yang baik menurut Keilmuan Ergonomi. Oleh karena itu perlu adanya rekomendasi perbaikan posisi bekerja dan design kursi yang baik dan sesuai. Rekomendasi yang diberikan adalah dengan menggunakan kursi yang Ergonomis. Dengan ketinggian kursi standar yang bisa diatur adalah  $\pm 42\text{cm}-51\text{cm}$ . Untuk kedalaman kursi  $42\text{cm}-46\text{cm}$ . Panjang sandaran tangan  $18\text{cm}$ . Sudut sandaran punggung yang terbentuk nantinya  $93^\circ-103^\circ$ . Dan jarak pandang monitor adalah  $60-90\text{cm}$ , dan kemiringan layar adalah  $10^\circ-20^\circ$ .

## 6.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk pekerja Kecamatan adalah :

1. Perlu diadakan penyuluhan terkait postur kerja yang baik sesuai Keilmuan Ergonomi. Karena menurut penulis, banyak orang yang tidak tahu akan Keilmuan Ergonomi dan cenderung menyepelekan. Musculoskeletal Disorders yang akan dialami pekerja jika tidak faham Ergonomi tidak akan dirasakan secara langsung, namun efeknya jangka panjang dan baru terasa. Maka dari itu, perlu diadakan penyuluhan. Nantinya hasil penyuluhan tersebut bisa di tempel di dinding/meja setiap pekerja tersebut. Harapannya pekerja bisa lebih memperhatikan sikap/postur kerja yang baik agar terhindar dari resiko kelelahan. Perlu adanya perbaikan pada stasiun kerja setiap Kecamatan.
2. Didalam posisi kerja yang baik, terdapat beberapa aspek diantaranya kursi, *workstation, input devices, personal habit and education, monitor, accessories*. Memiliki peralatan kerja yang lengkap dan sesuai ergonomi tidak akan menjamin bahwa postur tubuh seorang pekerja akan menjadi lebih baik, tapi akan memfasilitasi postur netral. Namun, kembali kepada individu masing-masing, untuk mempelajari atau mempraktikkan postur tubuh yang benar.

Saran yang diberikan untuk penelitian selanjutnya :

1. Peneliti masih sangat baru untuk melakukan penelitian ini, dan penelitian yang dilakukan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, harapannya penelitian selanjutnya lebih bisa memperinci setiap pengambilan data nya. Agar bisa menganalisis dan memberikan rekomendasi sesuai studi lapangan yang sudah dilakukan. Misalkan frekuensi pengambilan data dilakukan 3 kali dalam 1 hari kepada beberapa pekerja. Pengambilan data pertama dilakukan pada saat beberapa menit setelah pekerja masuk kantor, biasanya jam 08.00 pagi. Pengambilan data kedua bisa dilakukan ketika mau masuk jam istirahat. Dan pengambilan data ketiga dilakukan ketika mau masuk jam pulang kantor. Sehingga nantinya peneliti bisa lebih leluasa untuk menganalisis data per-

pengambilan data yang dilakukan. Peneliti juga bisa membandingkan antara pengambilan data pertama, kedua dan ketiga. Serta peneliti bisa menambahkan pengukuran produktivitas jika dari hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh antara jam kerja dengan dengan kesulitan pekerjaan yang dilakukan seorang responden. Dan ini bisa berpengaruh ke produktivitas setiap pekerja.

2. Penelitian selanjutnya juga harus memperinci terkait ergonomi perkantoran yang baik. Sehingga nantinya, peneliti bisa memberikan rekomendasi yang lebih detail. Misalkan peneliti sudah mengukur dimensi kursi, meja kantor, dan luas tempat kerja yang dijadikan tempat penelitian, lalu ternyata sumber permasalahan nya berada pada fasilitas yang ada disana. Peneliti bisa memberikan rekomendasi dengan gambar rancangan yang dimana dimensi nya sudah peneliti ketahui berdasarkan ergonomi perkantoran yang baik.