

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian ini yaitu mengetahui postur kerja karyawan kantor untuk menentukan tingkat risiko maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karyawan mengalami keluhan karena bekerja dengan cara yang tidak ergonomis, keluhan tersebut dapat dilihat dari hasil penilaian dengan menggunakan *Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire (CMDQ)* yang mana keluhan yang dirasakan oleh karyawan paling besar pada bagian punggung bawah sebesar 28,5 %, di area leher sebesar 21 %, di bagian punggung atas 18 %, dan yang terakhir pada bagian pinggul/bokong sebesar 12,8 %.
2. Penilaian tingkat risiko menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment (ROSA)* terhadap 2 karyawan masuk kedalam kategori *warning level* dengan skor akhir yaitu 5.
3. Posisi bekerja yang sesuai prosedur pengaturan untuk stasiun kerja komputer yaitu dengan memperhatikan ketinggian kursi, posisi siku, jarak permukaan *monitor*, ketinggian *monitor*, posisi permukaan komputer, maju mundur sandaran punggung, jarak *telephone*, sudut pergelangan tangan, dan posisi *mouse*.

## 5.2. Saran

Dari penelitian ini dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

### 5.2.1. Saran untuk Perusahaan

1. Hendaknya perusahaan memberikan gambaran kepada para karyawan tentang bahaya bekerja dengan posisi yang tidak ergonomi seperti diadakannya *training* cara bekerja sesuai standar ergonomi dan risiko yang akan akan diperoleh karyawan.
2. Hendaknya perusahaan membuat *work instructions* untuk karyawan *office* seperti yang sudah dilakukan kepada karyawan produksi yang berisi tentang bagaimana bekerja dengan posisi yang ergonomi agar karyawan bekerja sesuai standar yang sudah di tentukan.
3. Hendaknya perusahaan membuat *work instructions* dalam bentuk poster atau *sticker* yang dapat di tempel di meja kerja setiap karyawan agar mudah dilihat dan diingat.

### 5.2.2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

1. Untuk peneliti selanjutnya dapat menghitung postur kerja dengan menggunakan metode yang berbeda agar dapat mambandingkan hasil yang diperoleh dengan menggunakan metode ROSA ataupun dengan metode yang lainnya.
2. Peneliti selanjutnya dapat menerapkan langsung prosedur pengaturan stasiun kerja komputer yang ergonomis dan setelah itu kembali di hitung

dengan metode ROSA agar dapat dilihat perbandingan sebelum dan sesudah di terapkannya prodesur yang ergonomis.