

## ABSTRAK

Pekerjaan menggunakan komputer memiliki risiko ergonomi terhadap pekerja yaitu keluhan muskuloskeletal. Keluhan muskuloskeletal dapat disebabkan beberapa faktor pekerja seperti postur kerja.

Penelitian ini merupakan penelitian jenis observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini melibatkan semua pekerja yang menggunakan komputer di Departemen Anggaran sebanyak 21 pekerja. Pengambilan data menggunakan lembar kuesioner dengan wawancara dan observasi menggunakan *checklist*. Perolehan data dianalisis secara deskriptif dan dijelaskan dalam bentuk narasi dan tabulasi silang. Penilaian postur kerja dilakukan dengan metode RULA sedangkan untuk keluhan muskuloskeletal dilakukan dengan menggunakan metode analisis *Nordic Body Map*.

Hasil penelitian ini sebagian besar responden (76,2%) berjenis kelamin laki-laki, (57,1%) pekerja berusia > 30 tahun, (47,6%) mempunyai masa kerja < 10 tahun, (90,5%) tidak memiliki kebiasaan merokok, (66,7%) pekerja melakukan olahraga secara teratur, (95,2%) pekerja tidak mempunyai pekerjaan sampingan, (61,9%) jarak tempuh dari tempat tinggal menuju PT. X Gresik berjarak < 5 km, (76,2%) pekerja dari tempat tinggal menuju PT. X Gresik menggunakan alat transportasi sepeda motor. Sebagian besar pekerja menggunakan komputer mengalami keluhan muskuloskeletal (90,5%) dan keluhan terbanyak dialami responden pada bagian leher bagian bawah (52,6%). Penilaian postur tubuh dengan metode RULA sebagian besar pada kategori risiko tinggi (61,9%)

Sebaiknya perusahaan selain melakukan sosialisasi sikap kerja menggunakan komputer dengan standar yang berbentuk dokumen atau data dari *website* PT. X Gresik, perlu dalam bentuk poster, *leaflet*, dan buku saku. Perusahaan harap memasang alarm sebagai penanda pada setiap komputer guna untuk mengingatkan karyawan harus istirahat dengan melakukan peregangan otot. Dan perusahaan sebaiknya melakukan pemantauan ergonomi terhadap sikap kerja menggunakan komputer agar frekuensi atau intensitas lebih ditingkatkan.

Kata kunci: postur kerja, keluhan muskuloskeletal