

ABSTRAK

Komputer merupakan salah satu alat bantu utama untuk pekerja kantor di PT X. Postur kerja yang janggal atau tidak alamiah, kurang mendukungnya fasilitas yang digunakan oleh pekerja sehingga dapat mempengaruhi kenyamanan pekerja pada saat bekerja yang dapat meningkatkan timbulnya *musculoskeletal disorders*. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui faktor risiko MSDs pada pekerja kantor di PT X.

Penelitian dilaksanakan dengan pendekatan observasional deskriptif dengan rancangan cross sectional. Responden penelitian adalah pekerja kantor departemen finance, supply chain, HRD dan PSS yang berjumlah 29 orang. Pengambilan data dilakukan di area kerja kantor PT X. Variabel yang diteliti adalah faktor individu meliputi usia, masa kerja dan jenis kelamin. Faktor lingkungan yaitu pencahayaan lokal, faktor pekerjaan yaitu postur kerja dan keluhan muskuloskeletal. Data yang telah terkumpul dianalisa dengan tabulasi silang dan narasi secara deskriptif.

Hasil penelitian didapatkan 88,9% pekerja berusia kurang dari 30 tahun mengalami *musculoskeletal disorders*. Sebanyak 91,7% pekerja yang telah bekerja selama kurang dari 5 tahun mengalami *musculoskeletal disorders*. Sebanyak 82,4% pekerja berjenis kelamin perempuan mengalami *musculoskeletal disorders*. Sebanyak 68,2% pencahayaan lokal tidak sesuai standar atau kurang dari 350 lux mengalami *musculoskeletal disorders*. Sebanyak 79,3% postur kerja berisiko tinggi dan sebanyak 75,9% mengalami *musculoskeletal disorders*.

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah 22 pekerja kantor yang mengalami keluhan muskuloskeletal mayoritas berusia lebih dari 35 tahun, bekerja kurang dari 5 tahun, berjenis kelamin perempuan, pencahayaan lokal yang kurang dari standar dan postur kerja yang berisiko tinggi. PT X disarankan untuk melakukan pengendalian teknis berupa penambahan lampu dan perubahan warna cat pada dinding. Serta melakukan pengendalian administratif berupa perbaikan postur kerja, program 10 hingga 15 menit peregangan dan training ergonomi office.

Kata kunci: *musculoskeletal disorders*, faktor risiko, pekerja kantor