

## 7.2 Saran

### 1. Pengendalian Eliminasi :

- a) Menata ulang barang atau dokumen di bawah meja yang mengganggu pergerakan kaki

### 2. Pengendalian Teknis :

- a) Penyediaan penyangga dokumen (document holder) untuk meminimalisir pergerakan mata dan leher dari posisi yang janggal
- b) Penyediaan loker atau penyimpanan barang agar tidak menyimpan barang di bawah meja

### 3. Pengendalian Administratif :

- a) Dengan diadakannya *training* ergonomi perkantoran
- b) Dilakukan *self assesment* ergonomi (Lampiran 2)
- c) Dilakukan *self assesment* GOTRAK (gangguan otot dan rangka) / WMSDs (Lampiran 3)
- d) Melakukan program ROSA (Rehat singkat selama 10-15 menit, optimalkan meja kerja dengan menata ulang dokumen yang mengganggu pergerakan tubuh, sesuaikan postur tubuh untuk menghindari postur tidak ergonomis, alihkan pandangan setelah menatap komputer dengan metode 20-20-20) (Lampiran 1).
- e) Disarankan melakukan olahraga rutin minimal 1 minggu sekali

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anjanny, A. 2010. Hubungan Posisi Duduk, Lama Kerja dan Masa Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) Pada Pekerja Pengguna Komputer di Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara. Doctoral Dissertation Institut Kesehatan Heltevia.
- Damayanti, R. H. Iftadi, I. Dan Astuti, R. D. 2014. Analisis Postur Kerja Pada PT.XYZ Menggunakan Metode ROSA (Rapid Office Strain Assessment). Jurnal Ilmiah Teknik Industri, Vol. 13, No. 1.
- Dewi, A. M. P. Hubungan antara Postur Kerja dengan Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Pegawai Administrasi di Kantor Pusat Universitas Jember.
- Gintare Kaliniene., et al. 2016. Associations between Musculoskeletal Pain and Work-Related Factors Among Public Service Sector Computer Workers in Kaunas County, Lithuania. BMC Musculoskeletal Disorder.
- Hadiyah, K., 2013. Studi tentang faktor risiko ergonomic dan keluhan subjektif Work-Related Musculoskeletal Disorders (WMSDS) pada pekerja yang menggunakan komputer di PT.
- Hasibuan, N. 2011. Gambaran Keluhan Muskuloskeletal pada Pegawai yang Menggunakan Personal Computer di PT PLN (PERSERO) Wilayah Sumatra Utara. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.
- Hasrianti. (2016). Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja di PT.Maruki Internasional Indonesia Makasar. Universitas Hasanudin Makasar.
- Helmi, Z. N. (2012). Buku ajar gangguan muskuloskeletal. Jakarta: Salemba Medika.
- Humantech. 2003. Applied Ergonomics Training Manual. Humantech Inc: BerkeleyAustralia.

- Istiningsih.(2012). Analisis Tingkat Risiko Ergonomi dan Keluhan Subyektif yang Mengarah Pada Repetitive Strain Injury pada Pekerja Pengguna computer di PT.X: Depok
- Jauhari, L., Prabowo, K. dan Fridianti, A., 2017. Analisis Distribusi Tingkat Keparahan Keluhan Subjektif Muskuloskeletal Diseases (Msds) Dan Karakteristik Faktor Tingkat Risiko Ergonomi Pada Pekerja Kantor Asuransi. *Jurnal Info Kesehatan*, 15(1), pp.20-28.
- Kepala Pusat Litbang Aptikadan IKP. 2017. Survey Penggunaan TIK Serta Implikasinya Terhadap Aspek Sosial Budaya Masyarakat. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan Aplikasi Informatika dan Informasi dan Komunikasi Publik.
- Matos and Pedro M. Arezes. (2015). Ergonomic Evaluation of Office Workplaces with Rapid Office Strain Assessment (ROSA). AHFE 2015.
- M. Khandan, et al. 2016. High Ergonomic Risk of Computer Work Postures Among Iranian Hospital Staff: Evidence From a Cross-Sectional Study. *International Journal of Hospital Research*. M.Krusun, S.Chaiklieng.(2014).Ergonomics Risk Assessment in University Office Workers. *KKU Research*.J;19(5): 696-707.Thai.
- NIOSH. 1997. Musculoskeletal Disorders (MSDs) and Workplace Factors–A Critical Review of Epidemiologi Evidence for Work-Related Musculoskeletal Disorders of the Neck, Upper Extremity and Low Back.
- Nur, H. 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Muskuloskeletal Disorders (MSDs) pada Pekerja Furniture di Kecamatan Benda Kota Tangerang Tahun 2011. *Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah*.
- Permenkes RI No.48 Tahun, 2016. Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Perkantoran Pasal 21.