

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PENGGUNAAN TUGAS AKHIR.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.5.1 Tujuan Umum.....	5
1.5.2 Tujuan Khusus.....	5
1.6 Manfaat Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	7
2.1.1 Definisi <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	7
2.1.2 Faktor Risiko Terhadap Gangguan Muskuloskeletal	7
2.1.2.1 Faktor Risiko Individu Terhadap MSDs.....	7
2.1.2.2 Faktor Risiko Pekerjaan Terhadap MSDs	10
2.1.2.3 Faktor Risiko Lingkungan Terhadap MSDs.....	15
2.1.3 Metode Penelitian Dampak Gangguan MSDs (NBM).....	17
2.1.4 Pengendalian Keluhan Gangguan MSDs	17
2.2 Metode Penilaian Gangguan MSDs.....	19
2.2.1 Metode <i>Rapid Office Strain Assesment</i> (ROSA).....	19
2.2.2 Prosedur Metode <i>Rapid Office Strain Assesment</i> (ROSA).....	20
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN	29
BAB IV METODE PENELITIAN	31
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	31
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.2.1 Lokasi Penelitian	31
4.2.2 Waktu Penelitian	31
4.3 Populasi Penelitian.....	31
4.4 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel dan Cara Pengambilan	31
4.5 Variabel, Cara Pengukuran, dan Definisi Operasional	32
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	34
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	34

4.6.2 Instrumen Pengumpulan Data	34
4.7 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	35
4.7.1 Teknik Pengolahan Data.....	35
4.7.2 Teknik Analisi Data.....	35
BAB V HASIL PENELITIAN	36
5.1 Gambaran Umum Perusahaan dan Kebijakan di PT X Lamongan.....	36
5.1.1 Gambaran Umum Pekerja PT. X Lamongan.....	36
5.1.2 Visi, Misi, dan Kompetensi	36
5.1.2.1 Visi	36
5.1.2.2 Misi.....	37
5.1.2.3 Kompetensi.....	37
5.2 Kebijakan K3 PT X Lamongan.....	37
5.3 Identifikasi Faktor Individu Pekerja kantor di PT X Lamongan	39
5.3.1 Karakteristik Individu Usia	39
5.3.2 Karakteristik Individu Masa Kerja	40
5.3.3 Karakteristik Individu Jenis Kelamin	40
5.3.4 Karakteristik Individu Kebiasaan Olahraga	41
5.4 Identifikasi Faktor Pekerjaan Terhadap Postur Kerja dengan Metode Rapid Office Strain Assesment (ROSA)	42
5.5 Identifikasi MSDs menggunakan <i>Nordic Body Map</i> (NBM) pada pekerja kantor di PT X	77
5.6 Gambaran MSDs Berdasarkan Faktor Individu pada Pekerja kantor di PT X Lamongan.....	79

5.6.1	Gambaran Faktor Individu Antara Usia dan Keluhan MSDs.....	80
5.6.2	Gambaran Faktor Individu Antara Masa Kerja dengan Keluhan MSDs... ..	80
5.6.3	Gambaran Faktor Individu Antara Jenis Kelamin dengan Keluhan MSDs	81
5.6.4	Gambaran Faktor Individu Antara Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan MSDS	82
5.7	Gambaran <i>Musculoskeletal Disorders</i> Berdasarkan Faktor Pekerjaan pada Pekerja Kantor di PT X Lamongan	83
BAB VI PEMBAHASAN.....		85
6.1	Identifikasi Faktor Individu Terhadap MSDs pada Pekerja Kantor di PT X Lamongan.....	85
6.1.1	Usia	85
6.1.2	Masa Kerja.....	86
6.1.3	Jenis Kelamin	87
6.1.4	Kebiasaan Olahraga.....	88
6.2	Identifikasi Keluhan Faktor Pekerjaan Terhadap MSDs pada Pekerja Kantor di PT X Lamongan	89
6.2.1	Postur Kerja	89
6.3	Gambaran Keluhan MSDs Berdasarkan NBM.....	91
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN		93
7.1	Kesimpulan	93
7.2	Saran	93
DAFTAR PUSTAKA		95

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penentuan Skor Akhir Bagian A.....	26
Tabel 2.2	Penentuan Skor Akhir Bagian B.....	27
Tabel 2.3	Penentuan Skor Akhir Bagian C.....	27
Tabel 2.4	Penentuan Tabel Skor Bagian B dengan Bagian C.....	28
Tabel 2.5	Penentuan Skor Akhir Metode ROSA.....	28
Tabel 4.1	Variabel, Definisi Operasional dan cara Pengukuran.....	32
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden di PT X Lamongan.....	39
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Masa Kerja Responden di PT X Lamongan.....	40
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden PT X Lamongan.....	41
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Olahraga PT X Lamongan.....	41
Tabel 5.5	Penilaian Skor bagian A Responden 1.....	51
Tabel 5.6	Penilaian Skor Bagian B Responden 1.....	52
Tabel 5.7	Penilaian Skor Bagian C Responden 1.....	52
Tabel 5.8	Penentuan Skor Monitor dan Periferal Responden 1.....	53
Tabel 5.9	Penentuan Hasil Akhir ROSA Responden 1.....	54
Tabel 5.10	Distribusi Kategori MSDs Pekerja Kantor PT X Lamongan.....	54
Tabel 5.11	Penilaian Skor bagian A Responden 2.....	63
Tabel 5.12	Penilaian Skor Bagian B Responden 2.....	63
Tabel 5.13	Penilaian Skor Bagian C Responden 2.....	64
Tabel 5.14	Penentuan Skor Monitor dan Periferal Responden 2.....	64
Tabel 5.15	Penentuan Hasil Akhir ROSA Responden 2.....	65

Tabel 5.16	Penilaian Skor bagian A Responden 3.....	74
Tabel 5.17	Penilaian Skor Bagian B Responden 3	75
Tabel 5.18	Penilaian Skor Bagian C Responden 3	75
Tabel 5.19	Penentuan Skor Monitor dan Periferal Responden 3.....	76
Tabel 5.20	Penentuan Hasil Akhir ROSA Responden 3.....	76
Tabel 5.21	Distribusi Keluhan MSDs pada pekerja kantor di PT X Lamongan.....	77
Tabel 5.22	Distribusi MSDs pada pekerja kantor di PT X Lamongan	78
Tabel 5.23	Distribusi faktor individu antara usia dan MSDs pekerja kantor di PT X Lamongan.....	80
Tabel 5.24	Distribusi Frekuensi Faktor Individu Antara Masa Kerja dengan Keluhan MSDs.....	81
Tabel 5.25	Distribusi Frekuensi Faktor Individu Antara Jenis Kelamin dengan Keluhan MSDs.....	81
Tabel 5.26	Distribusi Frekuensi Faktor Individu Antara Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan MSDs	82
Tabel 5.27	Distribusi Frekuensi Faktor Pekerjaan dengan <i>Musculoskeletal Disorders</i> pada Pekerja Kantor di PT X Lamongan	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Nilai Faktor Risiko Pekerja kantor Terhadap Ketinggian Kursi.....	21
Gambar 2.2	Nilai Faktor Risiko Pekerja Terhadap Kedalaman Kursi	21
Gambar 2.3	Nilai Faktor Risiko Pekerja Terhadap Sandaran Tangan	22
Gambar 2.4	Nilai Faktor Risiko Pekerjaan Terhadap Sandaran Punggung.....	23
Gambar 2.5	Nilai Faktor Risiko Pekerja kantor an Terhadap Penggunaan Monitor ..	24
Gambar 2.6	Nilai Faktor Risiko Pekerjaan Terhadap Penggunaan Telepon	24
Gambar 2.7	Nilai Faktor Risiko Pekerjaan Terhadap Penggunaan <i>Mouse</i>	25
Gambar 2.8	Nilai Faktor Risiko Pekerjaan Terhadap Penggunaan <i>Mouse</i>	26
Gambar 5.1	Adanya barang atau dokumen pada bawah meja yang mengganggu pergerakan leluasa kaki	42
Gambar 5.2	Posisi Ketinggian Kursi Pada Responden 1	43
Gambar 5.3	Posisi Duduk Pekerja pada Ketinggian Kursi yang benar	44
Gambar 5.4	Kedalaman Kursi pada Responden 1	44
Gambar 5.5	Sandaran lengan Responden 1	45
Gambar 5.6	Sandaran Punggung pada Responden 1	46
Gambar 5.7	Penggunaan Sandaran Punggung yang Benar.....	46
Gambar 5.8	Posisi Monitor pada Responden 1	47
Gambar 5.9	Posisi Telepon pada Responden 1	48
Gambar 5.10	Posisi Penggunaan <i>Mouse</i> pada Responden 1.....	49
Gambar 5.11	Posisi Penggunaan <i>Mouse</i> yang Benar	49
Gambar 5.12	Posisi Penggunaan Keyboard pada Responden 1.....	50
Gambar 5.13	Posisi Penggunaan <i>Keyboard</i> yang Benar	50

Gambar 5.14 Ketinggian Kursi pada Responden 2.....	56
Gambar 5.15 Posisi Duduk Pekerja pada Ketinggian Kursi yang benar	56
Gambar 5.16 Kedalaman Kursi pada Responden 2	57
Gambar 5.17 Sandaran Lengan pada Responden 2.....	57
Gambar 5.18 Posisi Sandaran Punggung pada Responden 2.....	58
Gambar 5.19 Penggunaan Sandaran Punggung yang Benar.....	59
Gambar 5.20 Penggunaan Monitor pada Responden 2.....	59
Gambar 5.21 Penggunaan <i>Mouse</i> pada Responden 2	61
Gambar 5.22 Penggunaan <i>Keyboard</i> pada Responden 2	61
Gambar 5.23 Posisi Penggunaan <i>Keyboard</i> yang Benar	62
Gambar 5.24 Posisi Ketinggian Kursi Pada Responden 3	66
Gambar 5.25 Posisi Duduk Pekerja pada Ketinggian Kursi yang benar	66
Gambar 5.26 Kedalaman Kursi pada Responden 3	67
Gambar 5.27 Sandaran lengan Responden 3	68
Gambar 5.28 Sandaran Punggung pada Responden 3	69
Gambar 5.29 Penggunaan Sandaran Punggung yang Benar.....	69
Gambar 5.30 Posisi Monitor pada Responden 3.....	70
Gambar 5.31 Posisi Telepon pada Responden 3.....	71
Gambar 5.32 Posisi Penggunaan <i>Mouse</i> pada Responden 1.....	72
Gambar 5.33 Posisi Penggunaan <i>Mouse</i> yang Benar	72
Gambar 5.34 Posisi Penggunaan <i>Keyboard</i> pada Responden 1.....	73
Gambar 5.35 Posisi Penggunaan <i>Keyboard</i> yang Benar	73
Gambar 5.36 Pemetaan Bagian Anggota Tubuh Terhadap Keluhan MSDs.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lampiran Poster ROSA	99
Lampiran 2	Lampiran <i>Self Assesment</i>	100
Lampiran 3	Data Penelitian	106
Lampiran 4	Kuisisioner Identitas Responden dan NBM	111
Lampiran 5	Lembar Penilaian ROSA.....	112
Lampiran 6	Lembar NBM	117
Lampiran 7	Surat Pengambilan Data.....	118

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

%	= Persen
&	= Dan
/	= Atau
-	= Hingga
+	= Tambah
≤	= Kurang Dari Sama Dengan
≥	= Lebih Dari Sama Dengan
°	= Derajat
<	= Kurang Dari
>	= Lebih Dari

Daftar Singkatan

HRD	= <i>Human Resource Department</i>
HSE	= <i>Health Safety and Environment</i>
IMT	= Indeks Masa Tubuh
MSDs	= <i>Musculoskeletal Disorders</i>
ROSA	= <i>Rapid Office Strain Assesment</i>
TIK	= Teknologi Informasi dan Komunikasi
NBM	= <i>Nordic Body Map</i>
OSHA	= <i>Occupational Safety and Health Administration</i>
NIOSH	= <i>National Institute for Occupational Safety and Health</i>