

**LAPORAN KERJA PRAKTEK**

**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN  
KANTOR DENGAN METODE *RAPID OFFICE  
STRAIN ASSESMENT* (ROSA)  
( STUDI KASUS : PT. KARYA SIDORUKUN  
SANTOSA )**



**Di Susun Oleh :**

**Miranti Dewi Sartika Nurul Fajria  
( 210601133 )**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK  
2024**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufiq, dan hidayah kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan kerja praktek yang berjudul ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN KANTOR DENGAN METODE *RAPID OFFICE STRAIN ASSESMENT (ROSA)* DI PT. KARYA SIDORUKUN SANTOSA dengan baik. Laporan kerja praktek ini merupakan salah satu syarat mahasiswa untuk menyelesaikan program strata 1 (S-1).

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan penelitian ini tidak mungkin terjadi tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari semua pihak, baik dari lembaga maupun individu. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Kedua orang tua penulis serta keluarga yang telah memberikan do'a serta dukungan dengan tulus ikhlas dan kasih sayang dalam penulisan laporan ini.

2. Bapak Harunur Rosyid, S.T., M.KOM, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Bapak Akhmad Wasiur Rizqi, S.T., M.T selaku Ketua Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik. Yang juga bertindak sebagai dosen pembimbing laporan kerja praktek.
4. Bapak Warso selaku pembimbing lapangan di PT. Karya Sidorukun Santosa.
5. Ibu Elly Ismiyah S.T.,MT selaku Dosen Penguji laporan kerja praktek.
6. Semua dosen pengajar di Fakultas Teknik, khususnya di Program Studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik.
7. Teman-teman semua yang membantu dalam penyusunan dan pembuatan laporan.
8. Semua pihak terkait yang memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa laporan kerja praktek ini masih terdapat banyak kekurangan, karena itu kritik dan saran akan sangat membantu menyempurnakan laporan ini. Berikutnya penulis berharap semoga laporan ini bisa bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Gresik, 01 Mei 2024

Penulis

Miranti Dewi Sartika N.F  
(210601133)

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KERJA PRAKTEK .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Tujuan Kerja Praktek.....	1
1.2 Manfaat Kerja Praktek (KP) .....	3
1.3 Sistematika Penulisan .....	3
BAB II .....	6
GAMBARAN UMUM PERUSAHAAN .....	6
2.1 Profil Singkat Perusahaan.....	6
2.2 Struktur Organisasi Perusahaan .....	7
2.2 Visi .....	12
2.3 Misi.....	12
2.4 Jasa Yang Diberikan Ke Perusahaan Mitra.....	12
BAB III.....	13
TOPIK BAHASAN .....	13

3.1 Latar Belakang Masalah.....	13
3.2 Rumusan Masalah .....	16
3.3 Tujuan Penelitian .....	17
3.4 Manfaat Penelitian .....	18
3.5 Batasan Masalah.....	18
3.6 Asumsi .....	19
3.7 Skenario Pemecahan Masalah .....	20
3.7.1 Penentuan Objek Penelitian.....	21
3.7.2 Studi Pendahuluan.....	21
3.7.3 Studi Literatur .....	21
3.7.4 Identifikasi Masalah .....	22
3.7.5 Rumusan Masalah .....	22
3.7.6 Penerapan Tujuan.....	23
3.7.7 Pengumpulan Data .....	23
3.7.8 Pengolahan Data.....	24
3.7.9 Analisis dan Interpretasi Hasil.....	24
3.7.10 Kesimpulan & Saran .....	25
BAB IV .....	26
TINJAUAN PUSTAKA .....	26
4.1 Ergonomi.....	26
4.1.1 Ergonomi Kantor.....	27
4.2 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDS) .....	29
4.3 <i>Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire</i> (CMDQ).....	30
4.4 Rapid Office Strain Assesment (ROSA).....	31

4.4.1 Konsep ROSA .....	34
4.5 Penelitian Terdahulu.....	47
BAB V .....	53
PEMBAHASAN .....	53
5.1 Pengumpulan Data .....	53
5.2 Pengolahan Data.....	56
5.2.1 Pengolahan Data CMDQ .....	56
5.2.1 Pengolahan Data ROSA .....	58
5.3 Analisis dan Interpretasi Hasil.....	64
5.4 Usulan Perbaikan.....	68
BAB VI.....	70
PENUTUP.....	70
6.1 Kesimpulan.....	70
6.2 Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Struktur organisasi PT. Karya Sidorukun Santosa.....	8
Gambar 3 1 Flowchart Pemecahan Masalah .....	20
Gambar 4. 1 Kuisisioner CMDQ .....	31
Gambar 4. 2 Panduan penilaian tinggi kursi .....	34
Gambar 4. 3 Panduan penilaian lebar dudukan kursi ...	35
Gambar 4. 4 Panduan penilaian sandaran lengan.....	36
Gambar 4. 5 Panduan penilaian sandaran punggung ...	37
Gambar 4. 6 Panduan penilaian penggunaan monitor & telepon .....	39
Gambar 4. 7 Panduan penilaian penggunaan mouse & Keyboard .....	41
Gambar 5. 1 Postur kerja staff admin pekerja produksi 1 .....	55
Gambar 5. 2 Postur kerja staff admin pekerja produksi 1 .....	58
Gambar 5. 3 Ilustrasi penataan peralatan kerja yang disarankan.....	69
Gambar 5. 4 Ilustrasi tempat duduk yang disarankan ...	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Penilaian ROSA bagian A .....	43
Tabel 4. 2 Penilaian ROSA bagian B .....	44
Tabel 4. 3 Penilaian ROSA bagian C .....	45
Tabel 4. 4 Penilaian monitor & periferal .....	45
Tabel 4. 5 Penilaian skor akhir ROSA .....	46
Tabel 5. 1 Rekapitulasi pengisian kuisisioner CMDQ .....	57
Tabel 5. 2 Penilaian ROSA bagian A .....	58
Tabel 5. 3 Skor ROSA bagian A .....	59
Tabel 5. 4 Penilaian ROSA bagian B .....	60
Tabel 5. 5 Skor ROSA bagian B .....	61
Tabel 5. 6 Penilaian ROSA bagian C .....	61
Tabel 5. 7 Skor ROSA bagian C .....	62
Tabel 5. 8 Skor monitor & periferal .....	63
Tabel 5. 9 Skor akhir ROSA .....	63
Tabel 5. 10 Nilai persentase CMDQ .....	65
Tabel 5. 11 Skor akhir rekapitulasi ROSA .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Dokumentasi staff admin pekerja produksi 1 .....	75
Lampiran 1. 2 Dokumentasi staff admin pekerja produksi 2 .....	75
Lampiran 1. 3 Dokumentasi staff admin BPJS .....	75
Lampiran 1. 4 Dokumentasi staff admin ID Card .....	75
Lampiran 1. 5 Dokumentasi staff admin tagihan .....	76
Lampiran 1. 6 Dokumentasi staff admin APD .....	76
Lampiran 1. 7 Lembar kuisisioner staff admin pekerja produksi 1 .....	76
Lampiran 1. 8 Lembar kuisisioner staff admin pekerja produksi 2 .....	77
Lampiran 1. 9 Lembar kuisisioner staff admin ID Card ..	77
Lampiran 1. 10 Lembar kuisisioner staff admin APD .....	78
Lampiran 1. 11 Lembar kuisisioner staff admin Tagihan	78
Lampiran 1. 12 Lembar kuisisioner staff admin BPJS ....	79