

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Dari hasil perhitungan kuisioner CMDQ didapatkan persentase keluhan terbanyak yaitu pada bagian punggung bawah dengan nilai 15,88 % dan pergelangan tangan dengan nilai 15,1 %. Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa pekerja mengalami jumlah keluhan tertinggi pada bagian tertentu dengan potensi bahaya karena tidak adanya pedoman posisi kerja yang tepat untuk posisi duduk yang ergonomi sehingga jika dilakukan secara terus menerus akan menimbulkan keluhan pada tubuh.
2. Dari Hasil penilaian resiko pada 6 sampel staff admin kantor PT. Karya Sidorukun Santosa berdasarkan tabel rekapitulasi skor ROSA diatas diperoleh rentang skor 4 sampai 7, dapat dilihat staff admin 1 dengan skor akhir 5, staff admin 2 dengan skor akhir 6, staff admin 3 dengan skor akhir 7, staff admin 4 dengan skor akhir 6, staff

admin 6 dengan skor akhir 5, termasuk dalam kategori high risk yang berarti diperlukan perbaikan *work station*. Dan staff admin 5 dengan skor akhir 4, termasuk kedalam kategori rendah atau medium yang berarti tidak perlu dilakukan perbaikan segera.

3. Usulan perbaikan yang perlu dilakukan yaitu pada fasilitas kerja dan postur kerja. Pada fasilitas kerja meliputi tempat duduk yang nyaman dan ergonomis, peletakan peralatan penunjang kerja tidak terlalu jauh dari jangkauan. Selanjutnya jugak dilakukan perbaikan pada postur kerja tubuh seperti dilakukanya peregangan otot sebelum dan di selah waktu aktivitas kerja, untuk mengurangi ketegangan pada otot.

6.2 Saran

Perusahaan sebaiknya menyediakan alat penunjang kerja yang memadai seperti ruang kerja yang nyaman , penataan ruang kerja yang baik, kursi dan meja yang ergonomis mengikuti bentuk tubuh pekerja.

Pada aktivitas kerja yang terlalu lama agar karyawan dihibau untuk melakukan peregangan otot diselah waktu kerja selama beberapa menit agar sirkulasi darah dalam tubuh berjalan dengan lancar.

Dilakukan pemberian wawasan edukasi atau pelatihan ergonomi kepada para pekerja agar mengetahui dan mempunyai kesadaran terhadap pentingnya penerapan ergonomi dalam melakukan aktivitas kerja.