

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berikut ialah poin utama dari hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian analisis postur tubuh menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA).

1. Penilaian risiko ergonomi dengan metode ROSA pada staf Tata Usaha di Fakultas Universitas Buana Perjuangan Karawang menunjukkan nilai skor yang berada pada tingkat risiko tinggi (*high*) sebesar 86%, sebagian kecil pada kategori sangat tinggi (*very high*) 7%, dan kategori sedang (*medium*) 7%.
2. Penyebab utama tingginya risiko berasal dari penggunaan kursi yang tidak ergonomis, penyesuaian meja yang kurang sesuai dengan dimensi tubuh pekerja, serta perlu diperhatikan posisi lengan dan *monitor* yang tidak ideal sehingga berpotensi menimbulkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs).
3. Pihak manajemen tata kelola ruang atau pihak terkait memerlukan intervensi ergonomi berupa perbaikan fasilitas kerja seperti; mengganti kursi yang kurang ergonomis dengan kursi baru yang memiliki fitur penyesuaian lengkap untuk mendukung postur tubuh pekerja, penyesuaian tinggi monitor dengan *adjustable stand* serta penggunaan *keyboard* dan *mouse* ergonomis untuk mengurangi ketegangan otot, pemberian pelatihan postur kerja yang benar, penyusunan SOP ergonomi, serta rotasi kerja agar pekerja tidak berada pada posisi statis terlalu lama, penggunaan APD difungsikan sebagai pendukung kenyamanan, seperti *wrist support* atau bantalan tambahan pada kursi. Dengan demikian, saran perbaikan dari keempat prinsip *hierarchy of controls* tersebut diharapkan mampu menurunkan tingkat risiko ergonomi secara signifikan dan meningkatkan kenyamanan serta produktivitas pekerja.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan sebagai berikut.

1. Pihak manajemen Universitas diharapkan segera melakukan perbaikan fasilitas kerja, terutama kursi dan meja, agar sesuai dengan dimensi tubuh pekerja.
2. Penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan metode ergonomi lain sebagai pembanding agar hasil lebih komprehensif.

