

# Pengaruh penggunaan perangkat lunak micropause terhadap kepatuhan pekerja untuk melakukan jeda kerja dalam rangka mencegah repetitive strain injury = Effect of using micropause software towards workers compliance to perform work break in order to prevent repetitive strain injury

Indra Rohim, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20350541&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tesis ini menganalisa hubungan antara penggunaan suatu perangkat lunak terhadap kepatuhan pekerja untuk melakukan jeda kerja saat bekerja dengan komputer dalam rangka mencegah repetitive strain injury.

Penelitian menggunakan desain cohort pada dua kelompok subyek dengan masing-masing sebanyak 26 subyek penelitian dengan menggunakan data primer dari log-timer dan pengamatan visual. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna penggunaan perangkat lunak terhadap kepatuhan melakukan jeda kerja dengan kemungkinan kepatuhan 10 kali lebih baik dibandingkan dengan tidak menggunakan perangkat lunak (RR=10 p<0,001 dan 95% CI=2,967-38,500). Serta tidak adanya hubungan bermakna antara faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, indeks massa tubuh serta masa kerja dengan kepatuhan melakukan jeda kerja saat bekerja menggunakan komputer. Pada penelitian ini diperoleh informasi bahwa ada sembilan orang subyek yang patuh melakukan jeda kerja akan tetapi tetap melakukan aktivitas pengetikan menggunakan perangkat lain selain komputernya seperti telepon genggam atau komputer jinjing saat jeda kerja, serta ada 16 orang subyek yang tidak patuh melakukan jeda kerja tetapi melakukan aktivitas peregangan atau diam saat jeda kerja. Hasil penelitian menyarankan agar perusahaan melakukan suatu upaya untuk dapat mengingatkan pekerja agar dapat patuh melakukan jeda kerja saat bekerja menggunakan komputer.

.....The research is to analyze the effect of using a software to worker's compliance in computer work break to prevent repetitive strain injury. It was cohort design on two groups with 26 respondents each by using primary data from log-timer and visual assesment. The results showed significant relation between the using of software and worker's compliance to computer work break with 10 times compliance compared with group without software (RR=10 p<0,001 and 95% CI=2,967-38,500). And there was a non-significant relation between age, sex, education, body mass index and years of service towards worker's compliance for computer work break. This research showed that nine respondents that is comply to have workbreak but still have typing activities using other gadgets such as handphone or laptop during workbreak, and there was 16 respondents that is not comply to have workbreak but doing stretching during workbreak. This Research suggests that company had something to remind workers to have a regular computer work break.