

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, observasi, analisis data, dan pembahasan, maka disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. 22 responden yang memiliki tingkat risiko level 4 (sangat buruk), 13 responden diantaranya memiliki tingkat keluhan berat dan 9 responden memiliki tingkat keluhan ringan. Sedangkan dari 69 responden yang memiliki tingkat risiko level 3 (buruk), 44 responden memiliki tingkat keluhan berat dan 25 responden lainnya memiliki tingkat keluhan ringan.
2. Postur janggal pada penggunaan laptop yang biasa dilakukan oleh mahasiswa FKM UI ada enam, yaitu :
  - a) Posisi duduk di kursi dengan meletakkan laptop di meja (posisi ini menjadi postur janggal bila syarat kenyamanan tidak terpenuhi)
  - b) Posisi duduk di kursi dengan meletakkan laptop di pangkuan.
  - c) Posisi duduk di lantai dengan meletakkan laptop di lantai.
  - d) Posisi duduk di lantai dengan meletakkan laptop di pangkuan.
  - e) Posisi berbaring.
  - f) Posisi duduk di lantai dengan meletakkan laptop di meja.
3. Nilai risiko ergonomi berbagai posisi janggal yang dihitung berdasarkan metode RULA adalah 6 dan 7. Skor 6 termasuk ke dalam aksi tingkat 3, yaitu postur kerja berada di tingkatan buruk, akan dengan segera dapat menimbulkan cedera. Skor 7 termasuk ke dalam aksi tingkat 4, yaitu Harus segera diadakan investigasi dan dilakukan perbaikan postur tubuh untuk mencegah cedera.
4. Keluhan muskuloskeletal akibat penggunaan laptop pada mahasiswa S1 FKM UI terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu sakit atau nyeri, panas, kesemutan, mati rasa, bengkak, pegal, dan linu. Keluhan tersebut pada umumnya hanya terjadi pada beberapa area tubuh yaitu leher, bahu, siku, lengan tangan,

**Universitas Indonesia**

pergelangan tangan, jari-jari tangan, punggung bagian atas, punggung bagian bawah, pinggang, dan kaki. Sedangkan tingkat keluhan muskuloskeletal dibagi menjadi dua, yaitu keluhan berat dan keluhan ringan.

5. Durasi penggunaan laptop pada responden termasuk kategori tinggi, karena 47 dari 91 responden menggunakan laptop lebih dari rata-rata durasi pemakaian laptop perhari. Rata-rata durasi penggunaan laptop pada mahasiswa S1 FKM UI adalah 5 jam 10 menit dan 48 detik. Frekuensi penggunaan laptop pada mahasiswa dalam penggunaan laptop sangat tinggi, karena 57 responden (63,34 %) memiliki frekuensi 6-7 kali perminggu, 30 responden (%) memiliki frekuensi sedang, yaitu 3-5 kali perminggu, dan 3 responden (%) memiliki frekuensi jarang, yaitu 1-2 kali perminggu. Posisi kerja responden amat buruk, karena 100 % responden melakukan posisi kerja yang tidak ergonomis.

## 7.2 Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

- a) Usahakan selalu menggunakan posisi kerja yang ergonomis ketika menggunakan laptop.
- b) Biasakan melakukan istirahat sejenak ketika menggunakan laptop dalam durasi yang lama, baik dengan melakukan peregangan otot maupun untuk mengalihkan pandangan mata.

### 2. Bagi FKM UI

Usahakan mengadakan *health education* berkaitan dengan cara penggunaan laptop yang aman, serta menyediakan tempat-tempat yang ergonomis bagi mahasiswa untuk menggunakan laptop.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Usahakan memasukkan variabel lain dalam penelitiannya, seperti faktor pengganggu dan faktor-faktor risiko lainnya, seperti jenis kelamin, antropometri, kondisi lingkungan, tempat kerja, dan riwayat cedera.