

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

1. Tingkat risiko total ergonomi berdasarkan perhitungan *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) pada pekerjaan juru kamera sinetron produksi PT Soraya Intercine Films tahun 2009 baik pada posisi duduk maupun berdiri memiliki skor 6 yang artinya perlu penyelidikan lebih lanjut dan perubahan segera.
2. Postur kerja juru kamera sinetron produksi PT Soraya Intercine Films berpotensi tinggi menimbulkan risiko terjadap kejadian *Musculoskeletal Disorders* karena posisi kerjanya didominasi oleh postur berdiri dan duduk yang menyebabkan terjadinya postur janggal berupa membungkukkan leher, melakukan ekstensi pada lengan bagian atas, dan membungkukkan batang tubuh.
3. Frekuensi yang dilakukan juru kamera sinetron produksi PT Soraya Intercine Films tergolong tinggi karena pekerja melakukan gerakan pengulangan dengan tangan untuk mengatur *zoom* kamera sebanyak lebih dari 4 kali per menit.
4. Durasi yang dilakukan selama juru kamera sinetron produksi PT Soraya Intercine Films melakukan pekerjaan tergolong panjang karena juru kamera melakukan posisi statis selama lebih dari satu menit dalam melaksanakan proses kerja.
5. Keluhan *Musculoskeletal Disorders* pada juru kamera sinetron produksi PT Soraya Intercine Films paling banyak terdapat pada bagian punggung atau batang tubuh, kemudian pada bagian kaki, dan lengan bagian atas yang dapat berjenis persisten atau tidak hilang saat proses kerja dihentikan maupun reversibel atau hilang saat proses kerja berhenti.

### 7.2 Saran

1. Menyesuaikan ketinggian *tripod* agar posisi *view fender* pada kamera sejajar dengan mata juru kamera atau berada kurang dari 15° dibawah

garis penglihatan agar tidak perlu dilakukan fleksi pada bagian leher terlalu besar.

2. Juru kamera membiasakan diri untuk berdiri dengan postur kedua kaki seimbang yaitu dimana kedua kaki menopang seluruh beban tubuh, tidak hanya satu kaki saja. Postur kerja yang baik tersebut dapat dilakukan apabila pengawasan mengenai pencegahan bahaya ergonomi berjalan pada tim produksi sinetron. Bagi juru kamera, pengawasan tersebut mungkin dilakukan oleh *director of photography* yang bertanggung jawab pada kegiatan kerja para juru kamera.
3. Ketika juru kamera melakukan posisi kerja duduk, sebaiknya menggunakan kursi yang posisinya dapat disesuaikan agar bagian batang tubuh dan leher tidak terlalu membungkuk saat melakukan pengambilan gambar.
4. Memanfaatkan waktu istirahat yang terdapat di sela-sela kegiatan pengambilan gambar dengan melakukan *stretching* selama kurang lebih 5 menit pada setiap jeda agar otot yang tegang selama melakukan pekerjaan statis dapat kembali dikendurkan. Apabila juru kamera melakukan posisi kerja duduk dalam jangka waktu panjang, usahakan pada saat istirahat melakukan posisi berdiri dan berjalan. Sebaliknya, saat melakukan posisi kerja berdiri dalam jangka waktu panjang, pada saat istirahat dapat duduk.
5. Menghindari durasi kerja yang panjang dapat dilakukan dengan penambahan jumlah juru kamera dalam tim produksi sinetron. Penambahan tersebut dapat memungkinkan untuk berlakunya *shift* kerja bagi juru kamera agar jadwal disesuaikan sehingga kelelahan otot dan rangka dapat dihindari.