

BAB 8

KESIMPULAN dan SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penerapan ergonomi pada ruang kerja di PT.X terkait dengan kesehatan pekerja disana, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan ruang kerja yang ada di PT.X ergonomis, karena menyediakan *space* yang cukup dan sesuai dengan postur tubuh pekerja.
2. Walaupun ruangan kerja sudah cukup ergonomis untuk menggunakan komputer, tetapi pekerja juga sering mengalami keluhan akibat penggunaan komputer tersebut.
3. Ruang kerja tersebut juga diperlengkapi dengan monitor komputer, keyboard, mouse dan telepon yang mudah dijangkau oleh pekerjanya.
4. Monitor yang terdapat pada ruang kerja di PT.X merupakan monitor yang ergonomis bagi pekerjanya.
5. Monitor tersebut bisa diubah-ubah tinggi rendahnya secara fleksibel.
6. Ukuran tulisan, warna pada monitor juga mudah diubah sesuai dengan tingkat kenyamanan pekerja tersebut.
7. Monitor merupakan layar datar yang tingkat radiasi nya tidak berbahaya.
8. Ukuran meja sudah tidak dapat diubah-ubah karena sudah permanen pada ruang kerja.

9. Lantai terbuat dari karpet berwarna abu-abu. Bahannya lembut dan memungkinkan pekerja untuk lewat walaupun tanpa alas sepatu.
10. Dimeja terdapat *space* untuk meletakkan dokumen
11. Kursi kerja pada PT.X dapat diubah-ubah tinggi nya sehingga pekerja bisa menyesuaikan dengan kondisi tubuhnya.
12. Sandaran pada kursi juga dapat digunakan walaupun aga keras dan tidak terbuat dari bahan yang lembut.
13. Kursi yang digunakan nyaman ketika pekerja melakukan pekerjaannya mengetik menggunakan keyboard.
14. Kursi memiliki pegangan tangan yang nyaman.
15. Kursi memungkinkan pekerja untuk membiarkan kaki menyentuh lantai.
16. Terdapat footrest.
17. Keyboard yang digunakan nyaman baik jaraknya dan tombol-tombolnya tidak membuat pekerja cepat lelah. Hal ini disebabkan keyboard tersebut bisa diatur tinggi rendahnya.
18. Mouse berada tepat disamping keyboard dan nyaman untuk digunakan

7.2 Saran

Setelah melakukan penelitian ini, saran yang dapat diberikan oleh peneliti demi menciptakan suasana kerja yang ergonomis, diantaranya adalah:

1. Pekerja harus setiap saat merapihkan ruang kerja nya (meja kerjanya).
Menata keyboard, telepon, dan mouse senyaman mungkin sesuai dengan

aturannya. Bukan berdasarkan kenyamanan pekerja itu sendiri, karena belum tentu kenyamanan bagi pekerja itu sesuai dengan standar.

2. Pekerja sejauh ini kurang menggunakan sandaran. Pekerja harus mulai membiasakan untuk menggunakan sandaran, agar tulang belakang nyaman dan bahu tidak mudah lelah.
3. Pekerja harus menyediakan waktu beberapa menit untuk meregangkan kembali otot-otot agar keluhan menjadi semakin berkurang.
4. Untuk menghadapi bahaya radiasi, pekerja memejamkan mata beberapa saat, meninggalkan ruang kerja beberapa saat untuk melihat keluar atau sekedar berbincang dengan rekan kerja.
5. Bersihkan rolling-ball mouse secara periodik karena mouse yang kotor akan mengganggu pergerakan kursor dan menyebabkan pergelangan menjadi tegang