

ABSTRAK

PT Telkom Indonesia Witel Bandung merupakan perusahaan yang menggunakan komputer dan laptop sebagai alat bantu utama dalam bekerja. Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan, terdapat beberapa keluhan rasa sakit yang dirasakan oleh karyawan yaitu sakit pada bagian punggung (61,9%), pinggang (42,9%), leher bawah (42,9%), leher atas (33,3%), bahu kanan (28,6%), dan bahu kiri (19%). Faktor yang mempengaruhi hal tersebut disebabkan terdapat fasilitas yang kurang mendukung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang dikeluhkan oleh karyawan dengan menggunakan *Nordic Body Map* (NBM), menentukan tingkat risiko ergonomi pada karyawan dengan menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) dan memberikan usulan perbaikan untuk meminimalkan tingkat risiko ergonomi yang disebabkan oleh gangguan keluhan nyeri pada karyawan. Hasil identifikasi dengan *Nordic Body Map* (NBM) menunjukkan bahwa keluhan yang teridentifikasi berdasarkan skala prioritas dengan kumulatif sebesar 81,6% yang terdiri dari 22 jenis keluhan karyawan yang teridentifikasi yaitu keluhan pada leher, bahu, lengan, punggung, pinggang, bokong, pantat, siku, pergelangan tangan, tangan, paha, dan lutut. Berdasarkan klasifikasi tingkat risiko dengan menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) menghasilkan sebanyak 97% karyawan berisiko tinggi dan 3% tidak berisiko. Penyebab tingginya risiko timbulnya keluhan nyeri pada karyawan yaitu kurangnya kesadaran akan penerapan ergonomi kerja yang benar, dan fasilitas kerja belum memadai seperti: kursi, monitor, *mouse*, *keyboard*, dan meja kerja. Usulan perbaikan yaitu dengan penambahan atau memperbaharui fasilitas yang digunakan karyawan seperti: kursi yang dapat diatur sesuai dengan kebutuhan karyawan, *stand holder* dalam penggunaan laptop, *mouse* dengan menggunakan sistem *wireless*, menambahkan *mouse*, *keyboard* eksternal pada pengguna laptop, menggunakan meja yang cukup tempat untuk menata posisi yang paling nyaman, perbaikan postur kerja duduk dalam penggunaan komputer ataupun laptop, melakukan *stretching* disaat mulai merasakan kelelahan dan perlu adanya sosialisasi ergonomi kantor mengenai pentingnya memperhatikan ergonomi dalam bekerja.

Kata Kunci: *Musculoskeletal Disorders*, *Nordic Body Map*, *Rapid Office Strain Assessment*

ABSTRACT

PT Telkom Indonesia Witel Bandung is a company that uses computers and laptops as the main tools for work. From the results of observations and interviews conducted, there were several complaints of pain felt by employees, namely pain in the back (61.9%), waist (42.9%), lower neck (42.9%), upper neck (33.3%), right shoulder (28.6%), and left shoulder (19%). The factors that influence this are due to the lack of supporting facilities. The purpose of this study was to identify the body parts that employees complain about using the Nordic Body Map (NBM), determine the level of ergonomic risk to employees using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) method and provide suggestions for improvements to minimize the level of ergonomic risk caused by distractions. complaints of pain in employees. The results of identification with the Nordic Body Map (NBM) show that the complaints identified are based on a priority scale with a cumulative value of 81.6% consisting of 22 identified types of employee complaints, namely complaints on the neck, shoulders, arms, back, waist, buttocks, buttocks, elbows, wrists, hands, thighs and knees. Based on the risk level classification using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) method, 97% of employees are at high risk and 3% are not at risk. The cause of the high risk of pain complaints in employees is the lack of awareness of the application of correct work ergonomics, and inadequate work facilities such as chairs, monitors, mice, keyboards, and work desks. Proposed improvements, namely by adding or updating facilities used by employees such as: chairs that can be adjusted according to employee needs, stand holders for using laptops, mice using wireless systems, adding mice, external keyboards for laptop users, using a table with enough space to organize the most comfortable position, improving sitting work posture when using a computer or laptop, stretching when you start to feel tired and the need for socialization of office ergonomics regarding the importance of paying attention to ergonomics at work.

Keywords: *Musculoskeletal Disorders, Nordic Body Map, Rapid Office Strain Assessment*