

**ANALISIS POSTUR KERJA DAN KELUHAN *MUSCULOSKELETAL*
DISORDERS (MSDs) PADA KARYAWAN PT XYZ DENGAN
MENGUNAKAN METODE ROSA DAN CMDQ**

Nama Mahasiswa : Widya Sari Ananda
NIM : 18221065
Dosen Pembimbing Utama : Anis Rohmana Malik, S.K.M., M.K.K.K.
Dosen Pembimbing Pendamping : Aulia Rahma, S.T., M.T.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi telah meningkatkan penggunaan komputer dalam aktivitas perkantoran yang berpotensi menimbulkan keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs). Pada kantor pusat PT XYZ yang bergerak di bidang pelayanan dan pengelolaan air bersih di Balikpapan, pekerja pada divisi penelitian dan pengembangan mengalami keluhan MSDs yang disebabkan oleh posisi duduk statis dalam waktu yang lama, postur kerja yang janggal dan penggunaan *workstation* yang belum memenuhi standar ergonomi. Penelitian dilakukan bertujuan untuk menganalisis tingkat keluhan MSDs yang dialami pekerja berdasarkan hasil kuesioner *Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire* (CMDQ), menganalisis hasil penilaian postur tubuh pekerja berdasarkan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA), menganalisis gambaran keluhan MSDs pada pekerja berdasarkan karakteristik individu dan memberikan rekomendasi perbaikan yang dapat diterapkan untuk menurunkan risiko gangguan MSDs pada pekerja. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, penilaian postur kerja menggunakan metode ROSA dan penilaian tingkat keluhan MSDs dengan CMDQ. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada 10 karyawan divisi penelitian dan pengembangan PT XYZ didapatkan keluhan MSDs paling banyak dirasakan pada bagian punggung bawah, leher dan bahu kanan. Penilaian postur kerja berdasarkan metode ROSA menunjukkan bahwa karyawan memiliki skor akhir sebesar 5 hingga 7 yang termasuk dalam kategori risiko tinggi sehingga memerlukan tindakan perbaikan. Gambaran keluhan MSDs berdasarkan karakteristik individu menunjukkan bahwa keluhan cenderung lebih tinggi pada karyawan dengan usia yang lebih tua, masa kerja yang lebih lama dan indeks massa tubuh (IMT) yang tidak ideal. Keluhan MSDs juga ditemukan pada seluruh kategori kebiasaan merokok, sedangkan karyawan yang rutin berolahraga memiliki keluhan MSDs dengan frekuensi yang lebih rendah dibandingkan dengan karyawan yang tidak rutin berolahraga. Rekomendasi perbaikan yang diusulkan meliputi perancangan kursi dan meja kerja berdasarkan data antropometri karyawan, penerapan program *stretching*, *micro break*, serta pemberian edukasi mengenai ergonomi kerja untuk mengurangi risiko MSDs.

Kata kunci : CMDQ, Keluhan, MSDs, Postur Kerja, ROSA