

ABSTRAK

Office ergonomics adalah cabang ilmu ergonomi yang mencakup seluruh lingkungan kerja (*workstation*) serta alat kerja (terutama penggunaan komputer dan kursi) pada perkantoran. Pada area perkantoran modern, sebagian besar aktivitas dilakukan dengan sistem komputerisasi, sehingga seluruh waktu kerja dilakukan dalam posisi kerja duduk. Hakikatnya seorang manusia secara biomekanika perlu bergerak dalam beraktivitas, bukan hanya berdiri atau duduk hanya pada satu posisi. Mie Kuning Putri Minang selaku objek penelitian berada di Jalan Utara II, Seberang Padang, Kecamatan Padang Selatan, Kota Padang Sumatera Barat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk perbaikan postur kerja menggunakan metode CMDQ (*Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire*) dan ROSA (*Rapid Office Strain Assesment*). Hasil penelitian menggunakan metode CMDQ ini menunjukkan bahwa karyawan mengeluh pada bagian leher, bahu, lengan, punggung, pinggang, pinggul, pantat, dan perlu adanya perbaikan segera. Hasil perhitungan ROSA menunjukkan karyawan karyawan A, karyawan B, dan karyawan C memiliki resiko tinggi atau berbahaya, perlu dilakukan perbaikan segera. Penyebab dari tingginya resiko yang dialami diakibatkan oleh fasilitas yang digunakan kurang memadai, perlu pembaharuan fasilitas kerja sesuai standar ergonomi didunia kerja, dan diadakannya pelatihan ergonomi perkantoran komputer yang baik dan benar untuk mengurangi cedera pada saat menggunakan komputer.

Kata Kunci: *Musculoskeletal Disorders*, Postur Kerja, CMDQ, ROSA

ABSTRACT

Office ergonomics is a branch of ergonomics that covers the entire work environment (workstations) as well as work tools (especially the use of computers and chairs) in offices. In modern office areas, most activities are carried out using a computerized system, so that all working time is carried out in a sitting working position. In essence, a human biomechanically needs to move in activities, not just stand or sit in only one position. Mie Kuning Putri Minang as the research object is located on Jalan Utara II, Seberang Padang, Padang Selatan District, Padang City, West Sumatra. The aim of this research is to improve work posture using the CMDQ (Cornell Musculoskeletal Discomfort Questionnaire) and ROSA (Rapid Office Strain Assessment) methods.). The results of research using the CMDQ method show that employees complain about the neck, shoulders, arms, back, waist, hips, buttocks, and need immediate improvement. The results of the ROSA calculation show that employee A, employee B, and employee C have a high or dangerous risk, and urgent improvements need to be made. The cause of the high risk experienced is due to the inadequate facilities used, the need to update work facilities according to ergonomic standards in the world of work, and holding good and correct computer office ergonomics training to reduce injuries when using computers.

Keywords: *Musculoskeletal Disorders, Work Posture, CMDQ, ROSA*