
STUDI KUALITATIF TENTANG FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POSTUR KERJA PADA PEKERJA KANTOR DENGAN METODE ROSA DI PT. SURYAGITA SARANA JAYA BALIKPAPAN

Dody Duman¹; Sri Wahyuni²; James Evert Adolf Liku³

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja
Program Diploma IV, Universitas Balikpapan, Jl. Pupuk Raya,
Gn. Bahagia Balikpapan 76114 Telp. (0542) 764205
Email: dodayduman28@gmail.com¹, sriwahyuni@uniba.bpn-ac.id²,
james@uniba-bpn.ac.id³

ABSTRAK

Rapid Office Strain Assessment (ROSA) adalah sebuah metode penelitian untuk mengukur risiko postur kerja seperti posisi tempat duduk, penggunaan keyboard dan mouse, dan posisi layar komputer. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi postur kerja dan mengukur risiko terkait dengan penggunaan komputer dan melakukan tindakan perbaikan berdasarkan laporan ketidaknyamanan pekerja. Penelitian ini menganalisis faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi postur kerja pada pekerja kantor menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment (ROSA)* Di PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Data primer di peroleh melalui wawancara langsung kepada informan dan mengisi kuesioner NBM, bahan sekunder diperoleh dari penelitian kepustakaan yaitu data yang diperoleh dari bahan sekunder berupa publikasi tentang ROSA dan K3. Penelitian pada PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan terdapat postur kerja tidak ergonomis. Hal ini di karenakan kurangnya pengetahuan tentang ergonomi perkantoran yang baik dan benar.

Kata Kunci: Ergonomi, NBM, Postur Kerja, ROSA, PT. Suryagita Sarana Jaya.

ABSTRACT

Rapid Office Strain Assessment (ROSA) is a research method to measure the risk of work posture such as seating position, keyboard and mouse usage, and computer screen position. The purpose of this study was to determine the factors that influence work posture and measure the risks associated with computer use and take corrective action based on reports of worker discomfort. This study analyzes the factors that influence work posture in office workers using the *Rapid Office Strain Assessment (ROSA)* method at PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan. This study uses a qualitative descriptive method. Primary data were obtained through direct interviews with informants and filling out the NBM questionnaire, secondary materials were obtained from library

research, namely data obtained from secondary materials in the form of publications on ROSA and K3. Research at PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan found non-ergonomic work postures. This is due to the lack of knowledge about good and correct office ergonomics.

Keywords: Ergonomics, NBM, Working Posture, ROSA, PT. Suryagita Saran Jaya.

PENDAHULUAN

Ergonomi ialah bidang keilmuan yang mengkaji keterkaitan pekerjaan pada suatu sistem kerja (*worksistem*). Sistem tersebut terdiri dari manusia, mesin, serta lingkungan kerjanya. Pokok utama dari bidang keilmuan ergonomi berkesinambungan dengan pemikiran manusia dalam menciptakan suatu alat, fasilitas, dan lingkungan rancangan manusia, yang digunakan pada beraneka macam aspek kehidupan manusia. (Tiara Catur Anggraini et al., 2022).

Penerapan prinsip ergonomis di lingkungan kantor dapat membantu mengidentifikasi dan memperbaiki faktor-faktor yang berkontribusi terhadap postur kerja yang tidak sehat. Salah satu metode yang digunakan untuk menilai postur kerja adalah *Rapid Office Straint Assessment* (ROSA) yang merupakan alat penilaian komprehensif dan mudah digunakan. penggunaan komputer secara terus menerus berbahaya bagi leherbahu, dan punggung bawah. Tingkat risiko pekerja kantor juga tinggi, sebesar 30,2% sarannya untuk perbaikan postur kerja dan desain ruang kerja ergonomis (Aulia et al., 2023).

Pada dasarnya ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam menganalisis postur kerja diantaranya sebagai berikut : Pertama, Metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) adalah cara sistematis untuk menilai postur tubuh pekerja secara keseluruhan untuk menentukan risiko MSDs dan risiko terkait pekerjaan lainnya. REBA menilai postur, penggunaan kekuatan, jenis gerakan, pengulangan, dan cengkeraman (kopling). REBA dirancang agar mudah digunakan dan tidak memerlukan pengetahuan teknis tingkat lanjut atau peralatan mahal. Alat yang dibutuhkan hanya lembaran REBA dan alat tulis.

Kedua, Metode *Rapid Upper Limb*

Assessment (RULA) adalah analisis yang dilakukan pada kasus tubuh bagian atas yang melaporkan keluhan akibat postur yang tidak ergonomis. Metode RULA mudah digunakan karena tidak memerlukan peralatan khusus untuk melaksanakannya. Beberapa faktor yang dianalisis dalam metode RULA adalah posisi kerja statis, beban kerja, waktu kerja, dan energi otot yang dikeluarkan.

Ketiga Metode *Rapid Office Strain Assesment* (ROSA) adalah sebuah penilaian yang dimaksudkan untuk mengukur risiko postur kerja seperti posisi tempat duduk, penggunaan keyboard dan mouse, dan posisi layar komputer. Melalui penilaian ini, dapat diperoleh gambaran jelas mengenai postur kerja karyawan serta potensi risiko yang mungkin terjadi.

Menurut Michael Sonne seorang ilmuwan *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) yang berasal dari University Haminton Kanada memberikan penjelasan bahwa metode ROSA adalah metode penilaian ergonomis untuk kantor dan tempat kerja komputer/administrasi. ROSA adalah metode dalam ergonomi kantor di mana tujuan penilaian adalah untuk mengukur risiko yang terkait dengan penggunaan komputer dan menentukan tingkat tindakan perubahan berdasarkan laporan ketidaknyamanan yang harus dilakukan karyawan. Pada metode ini evaluasi dilakukan dengan menganalisis postur dan melengkapi checklist seperti menggunakan checklist REBA. Tujuan dari penilaian ergonomi ini adalah sebagai alat screening untuk mengidentifikasi prioritas pengendalian ergonomis di tempat kerja.

Berdasarkan observasi di kantor PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan memiliki karyawan yang bekerja di kantor berusia rata rata 23 – 60 tahun dan sebagian besar pekerja berjenis kelamin laki laki bekerja dalam posisi duduk dan melakukan proses kerja

seperti penginputan data, pengeditan data, serta percetakan komputer. Rata rata pekerja melakukan pekerjaan dengan stasiun kerja yang kurang ergonomi seperti kursi yang terlalu pendek, meja yang tidak ergonomis, dan penempatan monitor yang terlalu jauh yang membuat posisi kerja tidak ergonomis. Hal ini menyebabkan pekerja mengalami beberapa keluhan seperti leher sakit, nyeri di punggung, sakit di bagian kaki, pegal pada bagian pinggang.

Sikap kerja yang statis dalam jangka waktu yang lama sekitar 8 jam sehari ini lebih cepat menimbulkan masalah musculoskeletal. Upaya yang dilakukan untuk mengetahui keluhan bagian otot mana yang mengalami keluhan dan seberapa parah keluhannya adalah menggunakan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM).

Dengan demikian tingkat resiko pada karyawan dapat diminimalisir, berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti berniat untuk meneliti lebih lanjut tentang metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) dalam bentuk Tugas Akhir yang berjudul "Studi Kualitatif Tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postur Kerja Pada Pekerja Kantor Dengan Metode ROSA Di PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, yang mengumpulkan data melalui wawancara, dokumentasi, dan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan metode kualitatif, yaitu analisis deskriptif isi.

peneliti berperan sebagai sumber utama informasi melalui metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) menggunakan alat ukur seperti wawancara, observasi, dokumentasi, lembar ROSA, lembar kuesioner NBM, dan busur. Peneliti secara langsung berinteraksi dengan 1 orang HRD, 1 orang Staff Operasional, 1 orang *Accounting*. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah pekerja sudah menerapkan postur tubuh yang efektif, dan memberikan rekomendasi perbaikan jika diperlukan.

Penelitian dilaksanakan di PT Angkasa Pura Support yang beralamat di Jl. Marsma R.

Iswahyudi No.73, Kelurahan Sungai Nangka, Kecamatan Balikpapan Selatan, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur.

Adapun waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April hingga Juli 2025, dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Waktu pelaksanaan penelitian

No.	Bulan	Kegiatan
1.	April	Persiapan administrasi dan pengajuan surat izin penelitian
2.	Mei	Koordinasi dengan direktur operasional PT. Suryagita Sarana Jaya terkait judul penelitian
3.	Juni	Observasi awal di PT. Suryagita Sarana Jaya
4.	Juli	Melakukan penelitian, Pengumpulan data dan Kuesioner

Populasi dalam penelitian ini adalah tiga (3) pekerja di PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pekerja 1

		SECTION A SCORE							
		4							
		Sandaran Tangan & Sandaran Punggung							
		2	3	4	5	6	7	8	9
Ketinggian Kursi & Lebar kursi	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	3	4	5	6	7	8
	5	4	4	4	4	5	6	7	8
	6	5	5	5	5	6	7	8	9
	7	6	6	6	7	7	8	8	9
	8	7	7	7	8	8	9	9	9

Pada section A saat bekerja lutut pekerja 1 membentuk sudut $106,5^\circ$ dan mendapat nilai 2 karna posisi kerja yang tidak ergonomis. Kemudian pekerja diberi skor 1 karena kedalaman kursi yang digunakan saat bekerja kurang dari 3 inci dan lebar dudukan kursi yang tidak dapat disesuaikan +1. Kemudian pada sandaran tangan pekerja mendapatkan nilai 2 karna sandaran tangan pekerja lebih tinggi sehingga membuat bahu sedikit lebih naik dan sandaran tangan tidak bisa disesuaikan mendapat nilai +1. Pada bagian sandaran punggung pekerja mendapat skor 1 karena sandaran sudah sesuai dengan derajat yang di tentukan yaitu diantara 95° -

110°. Skor A (Rating Kursi) adalah *Chair Height* (2) + *Pan Depth* (2) = 4 dan skor *arm rest* (3) + *back support* (2) = 5. Jadi hasil dari penilaian tabel pada Section A informan 1 mendapatkan skor 4.

		SECTION B SCORE		3					
		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Phone	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Pada section B saat melaksanakan pekerjaan jarak pekerja dengan monitor sedikit rendah sehingga pekerja mendapatkan skor 2 dan ditambah skor durasi (1) skor menjadi 3. Sementara pada bagian telephone pekerja mendapat skor 2 karena jarak untuk mencapai telepon cukup jauh melebihi 30 cm. Jadi hasil dari penilaian tabel pada section B mendapatkan skor 3.

		SECTION C SCORE		2					
		Keyboard							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Mouse	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	5	6
	3	2	2	3	3	4	5	6	7
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	6	7	7	8	9
	7	6	6	7	7	8	8	9	9

Sementara itu pada section C saat penggunaan *mouse* pekerja mendapat skor 1 karena penggunaan *mouse* yang sejajar dengan bahu di tambah durasi (1) total skor menjadi 2. Kemudian saat pekerja mengoperasikan *keyboard* pekerja diberi nilai 1 karena pergelangan tangan tidak melebihi 15° di tambah durasi (1) total skor menjadi 2, untuk itu hasil dari penilaian tabel pada section C mendapatkan skor 2.

		MONITOR AND PERIPHERALS SCORE		3							
		Mouse & Keyboard									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Monti and Telephone	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	
	3	3	3	4	4	5	6	7	8	9	
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	

Berdasarkan perhitungan tabel monitor dan peripheral skor dengan cara memasukan rentang skor B dan rentang skor C untuk menghitung skor monitor dan peripheral, maka skor yang di dapatkan adalah 3.

		Peripherals and Monitor		3							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chair	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	ROSA FINAL SCORE										

Selanjutnya menghitung skor akhir ROSA dengan memasukkan skor monitor dan peripheral serta skor kursi pada tabel jadi hasil akhir perhitungan ROSA pada pekerja 1 adalah 4.

2. Pekerja 2

		SECTION A SCORE		3					
		Sandaran Tangan & Sandaran Punggung							
		2	3	4	5	6	7	8	9
Ketinggian Kursi & Lebar kursi	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	3	4	5	6	7	8
	5	4	4	4	4	5	6	7	8
	6	5	5	5	5	6	7	8	9
	7	6	6	6	7	7	8	8	9
	8	7	7	7	8	8	9	9	9

Pada section A saat bekerja lutut pekerja 2 membentuk sudut 117,4° dan mendapat nilai 2 karna posisi kerja yang tidak ergonomis. Kemudian pekerja diberi skor 1 karena kedalaman kursi yang digunakan saat bekerja kurang dari 3 inci dan lebar dudukan kursi yang tidak dapat disesuaikan +1. Kemudian pada sandaran tangan pekerja mendapatkan nilai 1 karna sandaran tangan pekerja sudah sejajar dengan bahu dan sandaran tangan tidak bisa disesuaikan mendapat nilai +1. Pada bagian sandaran punggung pekerja mendapat skor 1 karena sandaran sudah sesuai dengan derajat yang di tentukan yaitu diantara 95°-110°. Skor A (Rating Kursi) adalah *Chair Height* (2) + *Pan Depth* (2) = 4 dan skor *arm rest* (2) + *back support* (2) = 4. Jadi hasil dari penilaian tabel

pada Section A informan 2 mendapatkan skor 3.

		SECTION B SCORE							3
		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Phone	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Pada section B saat melaksanakan pekerjaan jarak pekerja dengan monitor sedikit rendah sehingga pekerja mendapatkan skor 2 dan ditambah skor durasi (1) skor menjadi 3. Sementara pada bagian telephone pekerja mendapat skor 2 karena jarak untuk mencapai telepon cukup jauh melebihi 30 cm. Jadi hasil dari penilaian tabel pada section B mendapatkan skor 3.

		SECTION C SCORE							2
		Keyboard							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Mouse	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	1	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Pada section C saat penggunaan mouse pekerja mendapat skor 1 karena penggunaan mouse yang sejajar dengan bahu di tambah durasi (1) total skor menjadi 2. Kemudian saat pekerja mengoperasikan keyboard pekerja diberi nilai 1 karena pergelangan tangan tidak melebihi 15° di tambah durasi (1) total skor menjadi 2, untuk itu hasil dari penilaian tabel pada section C mendapatkan skor 2.

		MONITOR AND PERIPHERALS SCORE								3
		Mouse & Keyboard								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Monitor and Telephone	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	2	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Berdasarkan perhitungan tabel monitor dan peripheral skor dengan cara memasukan rentang skor B dan rentang skor C untuk menghitung skor monitor dan peripheral, maka skor yang di dapatkan adalah 3.

		Peripherals and Monitor										ROSA FINAL SCORE		3	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Chair	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10				
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10				
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10				
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10				
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10				
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10			
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10			
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			

Selanjutnya menghitung skor akhir ROSA dengan memasukkan skor monitor dan peripheral serta skor kursi pada tabel jadi hasil akhir perhitungan ROSA pada pekerja 2 adalah 3.

3. Pekerja 3

		SECTION A SCORE							4
		Sandaran Tangan & Sandaran Punggung							
		2	3	4	5	6	7	8	9
Ketinggian Kursi & Lebar kursi	2	2	2	3	4	5	6	7	8
	3	2	2	3	4	5	6	7	8
	4	3	3	3	4	5	6	7	8
	5	4	4	4	4	5	6	7	8
	6	5	5	5	5	6	7	8	9
	7	6	6	6	7	7	8	8	9
	8	7	7	7	8	8	9	9	9

Pada section A saat bekerja lutut pekerja 3 membentuk sudut 73,0° dan mendapat nilai 2 karna posisi kursi yang terlalu rendah. Kemudian pekerja diberi skor 2 karena kedalaman kursi yang digunakan saat bekerja kurang dari 3 inci dan lebar dudukan kursi yang tidak dapat disesuaikan +1. Kemudian pada sandaran tangan pekerja mendapatkan nilai 2 karna sandaran tangan pekerja lebih rendah sehingga membuat bahu sedikit lebih turun dan sandaran tangan tidak bisa disesuaikan mendapat nilai +1. Pada bagian sandaran punggung pekerja mendapat skor 1 karena sandaran sudah sesuai dengan derajat yang di tentukan yaitu diantara 95°-110°. Skor A (Rating Kursi) adalah Chair Height (2) + Pan Depth (3) = 5 dan skor arm rest (3) + back support (2) = 5. Jadi hasil dari

penilaian tabel pada Section A informan 1 mendapatkan skor 4.

		SECTION B SCORE							3
		Monitor							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Phone	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	2	3	4	5	6
	2	1	2	2	3	3	4	6	7
	3	2	2	3	3	4	5	6	8
	4	3	3	4	4	5	6	7	8
	5	4	4	5	5	6	7	8	9
	6	5	5	6	7	8	8	9	9

Pada section B saat melaksanakan pekerjaan jarak pekerja dengan monitor sedikit rendah sehingga pekerja mendapatkan skor 2 dan ditambah skor durasi (1) skor menjadi 3. Sementara pada bagian telephone pekerja mendapat skor 2 karena jarak untuk mencapai telepon cukup jauh melebihi 30 cm. Jadi hasil dari penilaian tabel pada section B mendapatkan skor 3.

		SECTION C SCORE							3
		Keyboard							
		0	1	2	3	4	5	6	7
Mouse	0	1	1	1	2	3	4	5	6
	1	1	1	2	3	4	5	6	7
	2	1	2	2	3	4	5	6	7
	3	2	3	3	3	5	6	7	8
	4	3	4	4	5	5	6	7	8
	5	4	5	5	6	6	7	8	9
	6	5	6	6	7	7	8	8	9
	7	6	7	7	8	8	9	9	9

Pada section C saat penggunaan mouse pekerja mendapat skor 1 arena penggunaan mouse yang sejajar dengan bahu di tambah penggunaan mouse yang dijepit serta ditambah durasi (1) total skor menjadi 3. Kemudian saat pekerja mengoperasikan keyboard pekerja diberi nilai 2 karena pergelangan tangan melebihi 15° di tambah durasi (1) total skor menjadi 3, untuk itu hasil dari penilaian tabel pada section C mendapatkan skor 3.

		MONITOR AND PERIPHERALS SCORE							3	
		Mouse & Keyboard								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mount and Telephone	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Berdasarkan perhitungan tabel monitor dan peripheral skor dengan cara memasukan rentang skor B dan rentang skor C untuk menghitung skor monitor dan peripheral, maka skor yang di dapatkan adalah 3.

		Peripherals and Monitor										ROSA FINAL SCORE		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Chair	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
	3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10			
	4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10			
	5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10			
	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10			
	7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10			
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10		
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10		
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
												4		

Selanjutnya menghitung skor akhir ROSA dengan memasukkan skor monitor dan peripheral serta skor kursi pada tabel jadi hasil akhir perhitungan ROSA pada pekerja 3 adalah 4.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian terhadap tiga pekerja yang bekerja di kantor PT. Suryagita Sarana Jaya Balikpapan dapat disimpulkan hasil penelitian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi postur kerja pada pekerja kantor menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment (ROSA)*, disimpulkan bahwa tiga (3) pekerja kantor di PT. Suryagita Sarana Jaya memiliki tingkat risiko sedang. Berdasarkan penggunaan kuesioner *Nordic Body Map (NBM)* keluhan fisik yang dapat dikaitkan dengan penggunaan komputer yang tidak tepat dan posisi kerja yang tidak ergonomis. Keluhan yang paling umum adalah nyeri pinggul, lutut, punggung, bahu kiri dan pergelangan tangan yang sering terjadi akibat postur duduk yang tidak benar, penempatan monitor yang tidak sejajar dengan pandangan mata, serta penggunaan peralatan kerja seperti keyboard dan mouse tidak sesuai dengan prinsip ergonomi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrozzaq, H., Bonaraja, P., Mahyuddin, S., Rakhmad, A., & Sri, G. (2022). Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja. In <https://medium.com/>. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

- Abdurrozzaq, H., Bonaraja, P., Mahyuddin, S., Rakhmad, A., & Sri, G. (2022). Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja. In <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Andriani, M. (2024). Analisis Postur Kerja Pada Karyawan Dengan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA) Guna Memperbaiki Fasilitas Kerja Dengan Pendekatan Antropometri Analysis of Working Posture for Employees Using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) Method to Imp. *JIME (Journal of Industrial and Manufacture Engineering)*, 8(1), 2549–6336. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/jime>
- Andriani, M. (2024). Analisis Postur Kerja Pada Karyawan Dengan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA) Guna Memperbaiki Fasilitas Kerja Dengan Pendekatan Antropometri Analysis of Working Posture for Employees Using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) Method to Imp. *JIME (Journal of Industrial and Manufacture Engineering)*, 8(1), 2549–6336. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/jime>
- Aulia, T., Tarwaka, T., Astuti, D., & Asyfiradayati, R. (2023). Hubungan Risiko Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja Perkantoran. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 3(2), 153. <https://doi.org/10.24853/eohjs.3.2.153-160>
- Aulia, T., Tarwaka, T., Astuti, D., & Asyfiradayati, R. (2023). Hubungan Risiko Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal pada Pekerja Perkantoran. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 3(2), 153. <https://doi.org/10.24853/eohjs.3.2.153-160>
- Dewi, S. M., Industri, D. T., Teknik, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., Kerja, B., & Tubuh, P. (n.d.). *Beban Kerja Mental Dengan Metode Rosa Dan Nasa-Tlx Pada Pt Pertamina Patra*.
- Dewi, S. M., Industri, D. T., Teknik, F., Diponegoro, U., Tembalang, K. U., Kerja, B., & Tubuh, P. (n.d.). *Beban Kerja Mental Dengan Metode Rosa Dan Nasa-Tlx Pada Pt Pertamina Patra*.
- Luthfi, M. (2022). Analisis Interaksi Postur dengan Peralatan Kerja Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (Rosa) Pada Pekerja Kantor X. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jfti.v1i1.1029>
- Luthfi, M. (2022). Analisis Interaksi Postur dengan Peralatan Kerja Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (Rosa) Pada Pekerja Kantor X. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.7454/jfti.v1i1.1029>
- Musyaffa, A. F. F., & Rusindiyanto, R. (2024). Analisis Postur Kerja Terhadap Kesehatan dan Keselamatan Kerja dengan Metode Rosa (Rapid Office Strain Assesment) di PT Angkasa Pura 1 Juanda Surabaya. *Ekonomis: Journal of Economics and Business*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.33087/ekonomis.v8i1.1139>
- Pramono, T., Sayuti, A. M., Gaffar, M. R., & Puspitaningrum, R. A. (2022). Penilaian Risiko Ergonomi Pada Lingkungan Kerja Perkantoran Menggunakan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA). *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 10(3), 246–255. <https://doi.org/10.26740/jpap.v10n3.p246-255>
- Pratama, D. A., Zulfikar, I., & Setyawati, N. F. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Dump Truk Di PT Abc. *Identifikasi*, 10(1), 121-128.
- Tarwaka, & Bakri, S. H. A. (2016). *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. <http://shadibakri.uniba.ac.id/wp-content/uploads/2016/03/Buku-Ergonomi.pdf>