

ABSTRAK

PT. KAI Daop 4 Semarang adalah salah satu daerah perkeretaapian Indonesia dibawah lingkup PT. Kereta Api Indonesia yang mempunyai enam stasiun besar dan 5 stasiun kelas menengah. Dalam aktivitas pekerjaannya PT. KAI Daop 4 Semarang juga menggunakan komputer sebagai salah satu alat utama dalam melakukan pekerjaannya. Salah satunya diantaranya adalah departemen SDM.. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu menyebarkan kuisioner sebagai langkah awal untuk mengetahui keluhan apa saja yang dirasakan oleh karyawan. Penelitian dilakukan dengan menilai postur kerja karyawan dengan menggunakan form penilaian ROSA dengan 5 faktor resiko yaitu kursi yang didalamnya terdiri dari faktor resiko ketinggian kursi, kedalaman kursi, sandaran tangan dan sandrana punggung. Lalu terdapat faktor resiko lainnya yaitu monitor, telepon, mouse dan keyboard. Ke 5 faktor resiko tersebut dicari nilai risikonya dengan menggunakan postur kerja pekerja yang digunakan saat bekerja menggunakan metode ROSA.

Berdasarkan hasil dari penilaian ROSA didapatkan bahwa pada departemen Sumber Daya Manusia di PT. KAI DAOP 4 Semarang memiliki nilai resiko dengan level berbahaya. Untuk itu perlu dilakukan perbaikan untuk menciptakan kondisi kerja yang sehat dan ergonomis. Perbaikan yang diusulkan adalah dengan melakukan pembaruan fasilitas dan usulan sikap kerja yang ergonomis pada departemen sumber daya manusia dan mengurangi durasi penggunaan fasilitas yang tidak lebih dari 4 jam. Disamping itu pekerja juga perlu melakukan peregangan otot disela sela bekerja agar otot tidak tegang. Dan disarankan pada perusahaan agar melakukan training atau sosialisasi kepada pekerja akan pentingnya office ergonomics dan bahaya yang ditimbulkan apabila menggunakan posisi kerja yang salah secara terus menerus.

Kata Kunci : Keluhan, Postur Kerja, *Office Ergonomics*, Komputer, ROSA

ABSTRACT

PT. KAI Daop 4 Semarang is one of the Indonesian railways under the scope of PT. Indonesian Railways which has six major stations and 5 middle class stations. In its work activities, PT. KAI Daop 4 Semarang also uses a computer as one of the main tools in carrying out its work. One of them is the HR department. Before conducting research, researchers first distribute questionnaires as a first step to find out what complaints are felt by employees. The study was conducted by assessing employee work posture using the ROSA assessment form with 5 risk factors, namely chairs which consist of risk factors for chair height, chair depth, armrests and back sandrana. Then there are other risk factors namely monitor, telephone, mouse and keyboard. The 5 risk factors are searched for the risk value by using the work posture of workers who are used when working using the ROSA method.

Based on the results of the rosa assessment it was found that in the Human Resources department at PT. KAI DAOP 4 Semarang has a risk level with a dangerous level. For this reason, improvements need to be made to create healthy and ergonomic working conditions. The proposed improvement is to update the facilities and propose an ergonomic work attitude to the human resources department and reduce the duration of the use of the facility to no more than 4 hours. In addition, workers also need to stretch their muscles between work so that the muscles do not strain. And it is suggested to the company to conduct training or socialization to workers on the importance of office ergonomics and the dangers posed when using the wrong work position continuously.

Key words : *Complaint, Work Posture, Office Ergonomics, Computer, ROSA*