SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)
https://journal.yp3a.org/index.php/sehatrakyat
DOI: 10.54259/sehatrakyat.v5i4.9199
e-ISSN 0852-1239 | p-ISSN 2829-9299
Vol. 5 No. 4 (November 2026) 2099-2108

Diterima Redaksi: 21-09-2026 | Selesai Revisi: 05-10-2026 | Diterbitkan Online: 15-11-2026

Kursi Kerja sebagai Komponen Dominan Risiko Ergonomi Berdasarkan Metode ROSA di Universitas Esa Unggul Jakarta

Vani Helmalia Anggraeni Djoar[1], Decy Situngkir[2], Putri Handayani[3], Cri Sajjana Prajna Wekadigunawan[4]
[1,2,3,4]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia
Email: [2]decy.situngkir@esaunggul.ac.id

Abstract

Prolonged computer use may increase ergonomic risk among educational support staff when workplace facilities are not suitable. This study aimed to describe the level of ergonomic risk among 41 educational support staff at Universitas Esa Unggul, Jakarta, using the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) method. The study used a cross-sectional design with a descriptive quantitative approach and stratified random sampling. Data were collected through direct observation and ROSA assessment of chair, monitor, telephone, keyboard, and mouse components, then analyzed using frequency distributions and percentages. The results showed that 87.8% of educational support staff were categorized as having high ergonomic risk, while 12.2% were in the moderate-risk category. The highest ROSA score was 7, found in 56.1% of respondents. Problems with the chair component were most frequently found in the armrests and backrests, and all chairs lacked adjustable features for the seat and backrest. These findings indicate the need to improve workplace facilities, particularly chair suitability and adjustability, as part of ergonomic risk control among educational support staff.

Keywords: *Educational Staff, Ergonomics, Office Chair, Risk Level, ROSA.*

Abstrak

Penggunaan komputer dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko ergonomi pada tenaga kependidikan apabila fasilitas kerja tidak memadai. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat risiko ergonomi pada 41 tenaga kependidikan di Universitas Esa Unggul Jakarta, menggunakan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA). Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif deskriptif dan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan penilaian ROSA terhadap komponen kursi, monitor, telepon, *keyboard*, dan *mouse*, kemudian dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 87,8% tenaga kependidikan dikategorikan memiliki risiko ergonomi tinggi, sedangkan 12,2% berada pada kategori risiko sedang. Skor ROSA tertinggi adalah 7, ditemukan pada 56,1% responden. Masalah pada komponen kursi paling banyak ditemukan pada sandaran tangan (*armrest*) dan

Penulis Korespondensi:
Decy Situngkir | decy.situngkir@esaunggul.ac.id

sandaran punggung (*backrest*), dan seluruh kursi tidak memiliki fitur yang dapat disesuaikan (*adjustable*) pada bagian dudukan maupun sandaran punggung. Temuan ini menunjukkan perlunya perbaikan fasilitas kerja, khususnya kesesuaian dan kemampuan penyesuaian kursi, sebagai bagian dari pengendalian risiko ergonomi pada tenaga kependidikan.

Kata Kunci: Ergonomi, Kursi Kerja, ROSA, Tingkat Risiko, Tenaga Kependidikan.

PENDAHULUAN

Gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu masalah kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas kerja dan dapat muncul akibat mempertahankan posisi tubuh dalam waktu lama, postur yang tidak tepat, serta fasilitas kerja yang tidak sesuai (Tarwaka, 2019). *World Health Organization* melaporkan sekitar 1,71 miliar orang di dunia mengalami gangguan muskuloskeletal, dengan nyeri punggung bawah dan nyeri leher sebagai keluhan yang banyak ditemukan (World Health Organization, 2022). *Bureau of Labor Statistics U.S. Department of Labor* (2020) juga mencatat bahwa gangguan muskuloskeletal merupakan salah satu penyumbang terbesar penyakit akibat kerja. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi gangguan sendi sebesar 7,3% (Kementerian Kesehatan, 2019). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa risiko gangguan muskuloskeletal masih menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan, termasuk pada pekerjaan yang dilakukan secara menetap dengan penggunaan komputer.

Pekerjaan administrasi merupakan salah satu jenis pekerjaan yang banyak melibatkan penggunaan komputer dan posisi duduk dalam waktu lama. Kondisi tersebut membutuhkan kesesuaian antara pekerja dan fasilitas *workstation* agar posisi tubuh tetap nyaman selama bekerja. Kursi menjadi salah satu komponen penting karena digunakan untuk menopang tubuh selama aktivitas duduk. Ketidaksesuaian ketinggian, kedalaman dudukan, sandaran punggung, maupun sandaran tangan dapat memengaruhi posisi tubuh selama bekerja (Yassierli et al., 2020). Oleh karena itu, evaluasi kondisi *workstation* diperlukan untuk mengetahui tingkat risiko ergonomi dan bagian fasilitas yang memerlukan perbaikan.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk menilai risiko ergonomi pada pekerjaan berbasis komputer adalah *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA). Metode ROSA menilai beberapa komponen *workstation*, yaitu kursi, monitor dan telepon, serta *keyboard* dan *mouse* (Ahmad & Maesa, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ROSA dapat digunakan untuk menggambarkan tingkat risiko ergonomi pada pekerja perkantoran serta mengidentifikasi kondisi *workstation* yang memerlukan perbaikan (Diana et al., 2024; Erliana et al., 2019; Musyaffa & Rusindiyanto, 2024; Wati & Muda, 2021). Penelitian pada pekerja bagian K3 PT Angkasa Pura I Juanda Surabaya, misalnya, menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja memiliki skor ROSA lebih dari 5 dan termasuk dalam kategori berisiko (Musyaffa & Rusindiyanto, 2024). Studi lain juga menunjukkan bahwa penilaian ROSA dapat digunakan untuk mengevaluasi perubahan risiko setelah dilakukan intervensi pada *workstation* (Barros et al., 2022). Penelitian lain pada pegawai administrasi dan pekerja kantor lainnya turut memperkuat penggunaan metode ROSA untuk mengidentifikasi komponen *workstation* yang berisiko, termasuk pada aspek kursi dan postur kerja (Adelino et al., 2023; Edward et al., 2025).

Penelitian mengenai ROSA juga telah dilakukan pada lingkungan perguruan tinggi. Fatima et al. (2023) melakukan penilaian ergonomi *workstation* pada staf administrasi universitas dan menemukan adanya risiko ergonomi, dengan permasalahan yang menonjol pada penempatan *keyboard* dan dukungan punggung. Namun, tenaga kependidikan di perguruan tinggi memiliki karakteristik pekerjaan yang berkaitan dengan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

pelayanan mahasiswa, pengelolaan data akademik, pengolahan dokumen, penyusunan laporan, serta kegiatan yang mengikuti siklus akademik seperti penerimaan mahasiswa baru, pengisian nilai, kelulusan dan wisuda, serta akreditasi. Siklus pekerjaan tersebut dapat menyebabkan variasi intensitas dan durasi penggunaan komputer pada periode tertentu, terutama ketika terjadi peningkatan aktivitas administrasi akademik. Kondisi ini menjadi karakteristik yang perlu dipertimbangkan dalam penilaian ergonomi karena paparan postur duduk dan penggunaan komputer dapat berbeda sesuai dengan beban dan jenis aktivitas administrasi yang dilakukan. Dengan demikian, meskipun tenaga kependidikan memiliki kesamaan paparan dengan pekerja kantor komersial maupun perbankan, konteks tugas dan siklus pekerjaan di lingkungan perguruan tinggi memberikan karakteristik tersendiri dalam penilaian risiko ergonomi.

Selain melihat skor ROSA secara keseluruhan, penilaian berdasarkan *Section* A, *Section* B, dan *Section* C juga penting untuk memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi *workstation*. Skor akhir ROSA dapat menunjukkan tingkat risiko ergonomi secara keseluruhan, tetapi belum secara langsung menunjukkan komponen *workstation* yang paling berkontribusi terhadap risiko tersebut. Analisis pada *Section* A (kursi), *Section* B (monitor dan telepon), dan *Section* C (*keyboard* dan *mouse*) dapat membantu mengidentifikasi komponen yang memerlukan perhatian. Dengan demikian, hasil penilaian pada masing-masing *section* dapat menjadi dasar yang lebih spesifik dalam menentukan prioritas perbaikan *workstation* berdasarkan komponen yang memiliki risiko, sehingga intervensi ergonomi dapat disesuaikan dengan kondisi yang ditemukan. Penelitian Barros et al. (2022) menunjukkan bahwa hasil penilaian pada setiap *section* dapat digunakan untuk melihat perubahan faktor risiko setelah dilakukan intervensi ergonomi pada pekerja komputer.

Meskipun penelitian mengenai ROSA telah dilakukan pada berbagai lingkungan kerja, penelitian yang secara khusus menggambarkan tingkat risiko ergonomi serta hasil penilaian pada masing-masing komponen *workstation* pada tenaga kependidikan di Universitas Esa Unggul Jakarta masih terbatas. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 7 tenaga kependidikan, ditemukan 5 responden (71,4%) dengan kategori risiko tinggi dan 2 responden (28,6%) dengan kategori risiko sedang. Hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa kondisi *workstation* belum seragam, terutama pada penggunaan kursi yang belum seluruhnya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pekerja. Keluhan yang ditemukan antara lain nyeri pinggang, nyeri punggung, dan nyeri leher. Skor ROSA tertinggi pada studi pendahuluan adalah 8 dan ditemukan pada *workstation* dengan kursi yang tidak dapat disesuaikan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penilaian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran tingkat risiko ergonomi pada tenaga kependidikan di Universitas Esa Unggul Jakarta.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat risiko ergonomi dengan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA) pada tenaga kependidikan di Universitas Esa Unggul Jakarta Tahun 2026. Penelitian ini tidak hanya melihat skor akhir ROSA, tetapi juga menggambarkan hasil penilaian pada *Section* A (kursi), *Section* B (monitor dan telepon), dan *Section* C (*keyboard* dan *mouse*), sehingga dapat diketahui komponen *workstation* yang paling menonjol terhadap risiko ergonomi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional* untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat risiko ergonomi pada tenaga kependidikan Universitas Esa Unggul Jakarta dengan metode *Rapid Office Strain Assessment* (ROSA). Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni–Agustus 2026 di Universitas Esa Unggul Jakarta, Jakarta Barat. Populasi penelitian berjumlah 135 tenaga

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

kependidikan. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Lemeshow* untuk proporsi tunggal karena penelitian bertujuan menggambarkan proporsi atau distribusi tingkat risiko ergonomi pada populasi tanpa melakukan perbandingan antar kelompok. Perhitungan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, proporsi 0,439 berdasarkan penelitian terdahulu, dan presisi 0,15, sehingga diperoleh kebutuhan minimal 42 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan biro atau unit kerja dengan alokasi proporsional. Dari 42 responden yang menjadi kebutuhan minimal sampel, terdapat 1 responden yang tidak memenuhi kriteria inklusi karena menggunakan komputer kurang dari 4 jam per hari. Dengan demikian, jumlah responden yang memenuhi kriteria dan dianalisis dalam penelitian ini adalah 41 responden. Kriteria inklusi meliputi tenaga kependidikan aktif yang menggunakan komputer minimal 4 jam per hari, menggunakan kursi sebagai tempat duduk utama, memiliki tugas yang berkaitan langsung dengan komputer, dan bersedia memberikan *informed consent*. Responden yang sedang cuti atau tidak hadir, bekerja dominan berdiri atau berpindah-pindah, serta tidak menggunakan komputer secara langsung tidak diikutsertakan.

Data dikumpulkan melalui observasi postur kerja dan kondisi *workstation* saat responden bekerja secara normal, disertai dokumentasi foto, menggunakan lembar penilaian ROSA, telepon pintar, dan meteran. Penilaian ROSA dilakukan oleh satu observer yang sama pada seluruh responden untuk menjaga konsistensi dalam pemberian skor observasi. Observer melakukan penilaian berdasarkan kriteria dan skor pada instrumen ROSA secara sistematis terhadap *Section* A (kursi), *Section* B (monitor dan telepon), serta *Section* C (*keyboard* dan *mouse*) hingga diperoleh skor akhir ROSA. Penilaian dilakukan berdasarkan kondisi *workstation* dan postur kerja responden saat bekerja secara normal. Tingkat risiko dikategorikan menjadi rendah (1–3), sedang (4–5), dan tinggi (≥6). Analisis data dilakukan secara univariat dengan hasil yang disajikan melalui distribusi frekuensi dan persentase. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor 0926-08.292/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2026.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 41 tenaga kependidikan Universitas Esa Unggul Jakarta sebagai responden, dengan penilaian dilakukan pada tiga komponen ROSA: *Section* A (kursi), *Section* B (monitor dan telepon), dan *Section* C (*mouse* dan *keyboard*).

Section A (Tinggi Kursi, Kedalaman Dudukan, Sandaran Tangan, Sandaran Punggung)

Skor akhir *Section* A menunjukkan bahwa skor 7 merupakan skor yang paling banyak ditemukan, yaitu pada lebih dari setengah responden. Temuan pada komponen kursi menunjukkan bahwa permasalahan paling menonjol terdapat pada sandaran tangan dan sandaran punggung. Selain itu, sebagian kursi belum memiliki fitur penyesuaian (*adjustable*) pada dudukan maupun sandaran punggung. Hasil lengkap distribusi skor *Section* A disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Skor Akhir *Section* A ROSA

Skor	Frekuensi	Persentase
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	1	2,4%
5	4	9,8%

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

6	2	4,9%
7	23	56,1%
8	8	19,5%
9	3	7,3%
Total	41	100%

Temuan pada *Section* A menunjukkan bahwa komponen kursi merupakan bagian *workstation* yang paling banyak memerlukan perhatian, terutama pada aspek sandaran tangan, sandaran punggung, dan kemampuan penyesuaian kursi.



Gambar 1. Postur Kerja Penilaian Section A ROSA Pada Tenaga Kependidikan Universitas Esa Unggul Jakarta
Sumber gambar: Dokumentasi penelitian, 2026

***Section* B (Monitor dan Telepon)**

Pada *Section* B, sebagian besar responden memiliki skor yang rendah, dengan kondisi monitor dan penggunaan telepon secara umum sesuai dengan kriteria penilaian ROSA. Permasalahan yang ditemukan terutama berkaitan dengan posisi monitor yang terlalu rendah pada sebagian kecil responden. Pada komponen telepon, sebagian besar responden tidak menggunakan telepon selama bekerja, sedangkan responden yang menggunakan telepon tetap mempertahankan posisi leher yang netral. Distribusi skor *Section* B secara lengkap disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Skor Akhir *Section* B ROSA

Skor	Frekuensi	Persentase
1	27	65,9 %
2	11	26,8 %
3	3	7,3 %
4	0	0 %
5	0	0 %
6	0	0 %
7	0	0 %
8	0	0 %
9	0	0 %
Total	41	100 %

***Section* C (*Mouse* dan *Keyboard*)**

Pada *Section* C, sebagian besar responden memiliki skor 3. Kondisi *keyboard* secara umum menunjukkan posisi pergelangan tangan yang relatif sesuai, meskipun masih ditemukan keterbatasan pada platform *keyboard* yang tidak dapat disesuaikan. Pada penggunaan *mouse*, sebagian responden masih ditemukan menjangkau *mouse* terlalu jauh

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

atau menggunakan *mouse* dan *keyboard* pada permukaan yang berbeda. Distribusi skor *Section* C disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Skor Akhir *Section* C ROSA

Skor	Frekuensi	Persentase
1	0	0 %
2	1	2,4 %
3	34	82,9 %
4	6	14,6 %
5	0	0 %
6	0	0 %
7	0	0 %
8	0	0 %
9	0	0 %
Total	41	100 %

Skor Akhir ROSA dan Tingkat Risiko Ergonomi

Hasil penggabungan *Section* A dengan skor monitor dan *peripheral* (*Section* B dan *Section* C) menunjukkan bahwa skor akhir ROSA paling banyak berada pada skor 7. Berdasarkan kategori risiko, sebagian besar responden termasuk dalam tingkat risiko tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada tingkat risiko sedang. Tidak ditemukan responden dengan tingkat risiko rendah. Distribusi tingkat risiko ergonomi secara lengkap disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Tingkat Risiko Ergonomi

Tingkat Risiko	Frekuensi	Persentase
Tinggi	36	87,8%
Sedang	5	12,2%
Rendah	0	0%
Total	41	100%

Secara keseluruhan, *Section* A menunjukkan kontribusi yang lebih menonjol terhadap risiko ergonomi dibandingkan *Section* B dan *Section* C. Temuan utama pada komponen kursi berkaitan dengan sandaran tangan, sandaran punggung, serta keterbatasan fitur penyesuaian kursi.

PEMBAHASAN

Kondisi Komponen Kursi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan ergonomi paling menonjol terdapat pada komponen kursi. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan keterbatasan kemampuan kursi untuk menyesuaikan kebutuhan pengguna. Sandaran tangan dan sandaran punggung yang tidak sesuai dapat menyebabkan pekerja mempertahankan posisi tubuh yang kurang nyaman selama melakukan pekerjaan dengan komputer. Selain itu, tidak tersedianya fitur penyesuaian pada kursi menyebabkan setiap pekerja menggunakan fasilitas dengan kondisi yang sama meskipun memiliki karakteristik fisik yang berbeda. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rachmadanti & Andesta (2025) serta Dewi (2023) yang menemukan permasalahan pada penggunaan sandaran tangan dan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

sandaran punggung pada pekerja perkantoran. Penelitian Putri & Amalia (2021) juga menunjukkan adanya ketidaksesuaian tinggi kursi, sedangkan Wulandary et al. (2023) melaporkan keterbatasan fitur penyesuaian pada kursi kerja.

Kursi yang tidak sesuai dapat memengaruhi posisi tubuh selama pekerjaan dilakukan dalam durasi panjang. Ketika sandaran punggung tidak dapat memberikan dukungan atau sandaran tangan tidak dapat digunakan secara optimal, pekerja dapat cenderung mempertahankan posisi tubuh yang kurang ideal. Kondisi tersebut menjadi lebih penting pada pekerjaan administrasi karena aktivitas dilakukan secara menetap dan menggunakan komputer dalam waktu lama. Kesesuaian fasilitas kerja dengan karakteristik pengguna diperlukan agar posisi tubuh dapat dipertahankan secara lebih nyaman selama bekerja (Yassierli et al., 2020).

Secara keseluruhan, kondisi tersebut menunjukkan bahwa kursi yang digunakan oleh 38 dari 41 tenaga kependidikan belum memenuhi kriteria kursi ideal, terutama pada aspek sandaran tangan yang seharusnya mampu menopang siku dan lengan bawah tanpa membuat bahu terangkat. Sandaran tangan yang terlalu tinggi, terlalu rendah, atau tidak tersedia dapat memaksa pekerja menggantungkan lengan atau mengangkat bahu saat mengetik, sehingga menjadi sumber ketegangan otot pada area bahu dan leher (Cahyawati, 2026). Risiko ini semakin besar mengingat pekerjaan tenaga kependidikan bersifat statis dan berlangsung dalam durasi lama setiap harinya.

Kondisi Monitor, Telepon, *Keyboard*, dan *Mouse*

Komponen monitor dan telepon menunjukkan kondisi yang relatif lebih sesuai dibandingkan komponen kursi. Sebagian besar responden memiliki posisi monitor yang sesuai dan tidak menggunakan telepon selama bekerja. Kondisi tersebut dapat menjelaskan rendahnya skor pada *Section* B. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wijaya & Syakhroni (2023) yang menemukan bahwa posisi monitor dan penggunaan telepon pada sebagian besar pekerja telah sesuai dengan kriteria ROSA.

Pada komponen *keyboard* dan *mouse*, masih ditemukan kondisi yang perlu diperhatikan, terutama jangkauan *mouse* yang terlalu jauh. Posisi tersebut dapat menyebabkan pekerja mempertahankan lengan dalam jangkauan yang lebih jauh selama bekerja. Pengaturan *mouse* dan *keyboard* yang tidak optimal juga dapat mengurangi kenyamanan tangan dan pergelangan tangan apabila dilakukan secara berulang dalam durasi panjang. Penelitian Yunita et al. (2025) mengindikasikan adanya keterkaitan antara posisi pergelangan tangan yang tidak netral saat menggunakan komputer dengan risiko *carpal tunnel syndrome*. Oleh karena itu, penempatan *mouse* dan *keyboard* yang mudah dijangkau tetap diperlukan meskipun komponen tersebut menunjukkan risiko yang lebih rendah dibandingkan kursi.

Tingkat Risiko Ergonomi

Tingginya proporsi tenaga kependidikan pada kategori risiko ergonomi tinggi mengindikasikan bahwa kondisi *workstation* secara keseluruhan masih memerlukan perhatian. Temuan ini dapat dikaitkan dengan kondisi kursi yang memiliki beberapa ketidaksesuaian, terutama pada sandaran tangan, sandaran punggung, dan keterbatasan fitur penyesuaian. Dominannya permasalahan pada komponen kursi menyebabkan bagian tersebut menjadi aspek yang lebih menonjol dalam penilaian dibandingkan monitor, telepon, *keyboard*, dan *mouse*.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pekerja perkantoran dengan aktivitas berbasis komputer dapat memiliki tingkat risiko ergonomi yang perlu dikendalikan berdasarkan penilaian ROSA. Penelitian pada pekerja bagian K3 PT Angkasa Pura I Juanda Surabaya menemukan

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

sebagian besar pekerja memiliki skor ROSA lebih dari 5 (Musyaffa & Rusindiyanto, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa metode ROSA dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi *workstation* yang memerlukan perbaikan serta mengevaluasi perubahan risiko setelah dilakukan intervensi (Barros et al., 2022).

Berdasarkan keseluruhan temuan, perbaikan *workstation* tenaga kependidikan perlu diarahkan terutama pada kesesuaian kursi dengan kebutuhan pengguna. Perbaikan dapat mencakup penyediaan kursi dengan sandaran tangan dan sandaran punggung yang sesuai serta memiliki fitur penyesuaian. Penempatan monitor, *keyboard*, dan *mouse* juga perlu diperhatikan untuk mempertahankan posisi kerja yang nyaman. Upaya tersebut dapat menjadi bagian dari pengendalian risiko ergonomi pada lingkungan kerja administrasi Universitas Esa Unggul.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat risiko ergonomi pada tenaga kependidikan Universitas Esa Unggul Jakarta Tahun 2026 secara umum berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut terutama berkaitan dengan komponen kursi yang menunjukkan permasalahan lebih menonjol dibandingkan komponen monitor, telepon, *keyboard*, dan *mouse*. Permasalahan pada kursi terutama berkaitan dengan sandaran tangan, sandaran punggung, serta keterbatasan fitur penyesuaian yang menyebabkan kursi belum sepenuhnya dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Sementara itu, kondisi monitor, telepon, *keyboard*, dan *mouse* secara umum relatif lebih sesuai, meskipun masih ditemukan beberapa ketidaksesuaian dalam penempatan dan jangkauannya. Dengan demikian, perbaikan kesesuaian kursi kerja menjadi bagian yang perlu diprioritaskan dalam upaya pengendalian risiko ergonomi pada *workstation* tenaga kependidikan Universitas Esa Unggul.

Universitas Esa Unggul disarankan melakukan evaluasi dan perbaikan fasilitas *workstation*, terutama dengan menyediakan kursi kerja yang memiliki sandaran tangan dan sandaran punggung yang sesuai serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Penataan monitor, *keyboard*, dan *mouse* juga perlu diperhatikan agar mudah dijangkau dan mendukung posisi kerja yang nyaman. Selain perbaikan fasilitas, edukasi mengenai posisi kerja ergonomis dan penggunaan fasilitas secara tepat dapat diberikan kepada tenaga kependidikan melalui media informasi atau kegiatan penyuluhan. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan risiko ergonomi dan melakukan evaluasi kondisi *workstation* setelah intervensi perbaikan dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Universitas Esa Unggul yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Biro Sumber Daya Manusia (SDM) Universitas Esa Unggul yang telah membantu dalam proses perizinan dan koordinasi pengambilan data. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh tenaga kependidikan yang telah bersedia menjadi responden, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses pengambilan data maupun penyusunan artikel ini, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adelino, M. I., Susriyati, & Irwan, M. (2023). Evaluasi Risiko Postur Kerja Pegawai Administrasi Menggunakan Metode SNQ dan ROSA di CV. Rempah Sari. *Jurnal Teknologi*, *13*(1), 33–38. https://doi.org/10.35134/jitekin.v13i1.90

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Ahmad, N. F., & Maesa, M. (2021). Evaluasi Office Ergonomic di PT. NDM dengan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA). *Tekinfo: Jurnal Ilmiah Teknik Industri dan Informasi*, *10*(1), 15–19. https://doi.org/10.31001/tekinfo.v10i1.1296

Barros, F. C. De, Moriguchi, C. S., Chaves, T. C., Andrews, D. M., Sonne, M., & Sato, T. D. O. (2022). Usefulness of the Rapid Office Strain Assessment (ROSA) tool in detecting differences before and after an ergonomics intervention. *BMC Musculoskeletal Disorders*, *23*(526), 1–12. https://doi.org/10.1186/s12891-022-05490-8

Bureau of Labor Statistics U.S. Department of Labor. (2020). *Occupational Injuries and Illnesses Resulting in Musculoskeletal Disorders (MSDs)*. https://www.bls.gov/iif/factsheets/msds.htm

Cahyawati, A. N. (2026). *Ergonomi di Lingkungan Perkantoran: Teori, Penilaian, dan Aplikasi* (Nasfi (ed.)). Alungcipta, Kab. Bekasi, Jawa Barat. https://books.google.co.id/books?id=1PLeEQAAQBAJ&newbks=0&lpg=PA78&dq=Ergonomi di Lingkungan Perkantoran%3A Teori%2C Penilaian%2C dan Aplikasi&hl=id&pg=PA78#v=onepage&q=Ergonomi di Lingkungan Perkantoran: Teori, Penil&f=false

Dewi, N. S. (2023). Analisis Postur Kerja Pada Karyawan Divisi Pusdiklat BPSDMI Menggunakan Metode Rosa (Rapid Office Strain Assesment). *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, *1*(5), 1410–1424. https://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/view/678

Diana, Andriani, M., & Dewiyana. (2024). Analisis Postur Kerja Pada Karyawan Dengan Metode Rapid Office Strain Assessment (ROSA) Guna Memperbaiki Fasilitas Kerja Dengan Pendekatan Antropometri. *JIME (Journal of Industrial and Manufacture Engineering)*, *8*(1), 87–97.

Edward, Z., Yulia, L., Esmiralda, N., & Riyanto, I. D. P. (2025). Hubungan Ergonomi Kerja Dengan Keluhan Muskuloskeletal Pada Pegawai PT. Bank Negara Indonesia (PERSERO). TBK Kantor Cabang Singkawang. *Zona Kedokteran*, *15*(1), 1–9.

Erliana, C. I., Zaphira, M., & Jurusan. (2019). Analisis Postur Kerja Untuk Mengurangi Tingkat Risiko Kerja. *TALENTA Conference Series*, *2*(3). https://doi.org/10.32734/ee.v2i3.774

Fatima, S., Farooqi, A., Fazal, A., Zaheer, R., Khalid, Z., & Rehman, A. (2023). Original Article. *Pakistan Journal of Public Health*, *13*(2), 45–49.

Kementerian Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.

Musyaffa, A. F. F., & Rusindiyanto. (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 Vol*, *8*(1), 47–51. https://doi.org/10.33087/ekonomis.v8i1.1139

Putri, A. S., & Amalia, D. (2021). Analysis of Work Posture and Work-Related Musculoskeletal Disorders with ROSA Method at Batam Environmental Service. *Procedia of Engineering and Life Science*, *2*(1). https://doi.org/10.21070/pels.v2i0.1174

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Rachmadanti, A. D., & Andesta, D. (2025). Analisis Postur Kerja Karyawan Dengan Metode Rapid Office Strain Assessment dan Cornell Musculoskeletal Discomfort Quetionnaire. *Journal of Information Technology and Computer Science (INTECOMS)*, *8*(5), 306–312.

Tarwaka. (2019). *Ergonomi Industri Dasar Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press, Surakarta.

Wati, F. I., & Muda, C. A. K. (2021). Analisis Postur Kerja Menggunakan Metode ROSA Pada Pekerja di Universitas Esa Unggul Tahun 2020. *JCA Health Science*, *1*(1), 38.

Wijaya, A. E., & Syakhroni, A. (2023). Analisis Beban Kerja Untuk Mengurangi Cedera Dengan Metode Rosa (Rapid Office Strain Assessment) (Studi Kasus : Bagian Staff Hrd & Training Cv. Xyz). *Jurnal Logistica*, *2*(1), 13–18. https://journal.iteba.ac.id/index.php/logistica/article/view/158/142

World Health Organization. (2022). *Musculoskeletal health*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions

Wulandary, R., Hahury, S., & Masniar. (2023). Analisis Postur Kerja Di PT ABC Dengan Menggunakan Metode ROSA. *Industrial Engineering Journal – System*, *01*(2), 47–56.

Yassierli, Pratama, G. B., Pujiartati, D. A., & Yamin, P. A. R. (2020). *Ergonomi Industri* (P. Latifah (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya, Bandung. https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK17899/ergonomi-industri

Yunita, A. Y., Marliana, & Annisa, A. (2025). Hubungan Posisi Pergelangan Tangan dan Durasi Kerja Saat Mengetik Terhadap Risiko Terjadinya Carpal Tunnel Syndrome. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(April), 2827–2833.

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)