

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
NASKAH SOAL TUGAS AKHIR / SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
BAB 1. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	2
1.3. Asumsi dan Batasan Masalah	2
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. <i>Work-Related Musculoskeletal Disorder (WMSD)</i>	4
2.2. <i>Rapid Upper Limb Assessment (RULA)</i>	6
2.3. <i>Standardized Nordic Questionnaire (SNQ)</i>	7
BAB 3. LANDASAN TEORI	
3.1. Ergonomi .	8
3.2. Sistem Kerangka dan Otot Manusia	8
3.3. Postur Kerja Netral	10
3.3.1. Postur dan sikap duduk yang netral	10
3.3.2. Postur netral saat bekerja di depan komputer	12
3.4. Perancangan Stasiun Kerja Komputer	15
3.4.1. Ketinggian permukaan kerja	15
3.4.2. Kursi kerja	16
3.4.3. Monitor, <i>keyboard</i> , <i>mouse</i>	16
3.4.4. <i>Footrest</i> dan <i>document holder</i>	17
3.4.5. Pencahayaan, temperatur ruangan, dan tingkat kelembaban	18
3.5. <i>RULA (Rapid Upper Limb Assessment)</i>	18
3.6. <i>Standardized Nordic Questionnaire (SNQ)</i>	24
3.7. Antropometri	25

BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN	
4.1. Objek Penelitian	28
4.2. Alat dan Metode yang Digunakan	28
4.3. Diagram Alir Penelitian	29
BAB 5. PEMBAHASAN	
5.1. Hasil Pengamatan Waktu Kerja	33
5.2. Analisis Hasil SNQ	34
5.3. Evaluasi Kondisi Lingkungan Kerja	36
5.3.1. Analisis kondisi pencahayaan	38
5.3.2. Analisis temperatur ruangan	39
5.3.3. Analisis tingkat kelembaban ruangan	40
5.4. Analisis Postur Kerja Menggunakan RULA	41
5.4.1. Analisis postur kerja saat mengetik	41
5.4.2. Analisis postur kerja sat menggunakan <i>mouse</i>	45
5.5. Perancangan Meja Kerja	51
5.6. Simulasi Perbaikan Postur Menggunakan <i>Software</i> ManneQuinPro	54
5.7. Analisis Postur Setelah Perbaikan	58
5.7.1. Analisis postur kerja saat mengetik	58
5.7.2. Analisis postur kerja sat menggunakan <i>mouse</i>	62
BAB 6. PENUTUP	
6.1. Kesimpulan	70
6.2. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75