

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat yang telah dijelaskan pada pembahasan bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa implementasi penerapan ergonomi melalui poster peregangan di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat secara keseluruhan belum optimal dengan penjelasan sebagai berikut:

1. Penerapan ergonomi di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat secara keseluruhan belum optimal karena guru masih belum memahami konsep ergonomi yang baik. Hal tersebut didukung oleh data PAK guru sebelum dan sesudah proyek inovasi yang seharusnya dengan adanya poster peregangan menjadi menurun, tetapi menjadi meningkat jumlah gurunya dan jelas bahwa penerapannya hanya dilakukan untuk sekedar formalitas saja dan kurang konsisten dari guru maupun sekolah. Selain itu, guru kurang memahami ilmu ergonomi, karena mereka hanya terbiasa dengan ranahnya dan terfokus pada pendidikan saja.
2. Posisi kerja yang terletak di lantai atas (lantai 4) sehingga mendapat keluhan banyak oleh guru di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat.
3. Proses kerja pukul 06:30-15:00 yang dimana lebih dari 8 jam sesuai dengan jam kerja normal, namun terkadang ada jam tambahan seperti rapat, pendalaman materi, dan sebagainya.
4. Mengangkat beban, dimana setiap pendidik dan tenaga kependidikan memiliki alat mengajar yang berbeda beratnya, ditambah harus naik tangga ke lantai paling atas dan guru mengeluh sakit pada pinggang yang dimana ini berpengaruh pada kehadiran guru.

5. Dengan adanya peregangan ini, belum semua berdampak baik bagi produktivitas guru, karena dengan adanya proyek inovasi masih saja terdapat PAK dan jumlahnya lebih banyak dari sebelumnya. Ini perlu diperhatikan oleh guru untuk konsisten dalam melakukan peregangan.

B. Saran

Berikut saran yang peneliti berikan, antara lain:

1. Komitmen pimpinan dan sekolah dalam meningkatkan produktivitas guru, seperti penerapan poster yang konsisten dilakukan setiap hari agar guru dapat hadir dan dalam keadaan sehat jika mengajar di sekolah, ini sebagai salah satu kiat untuk meningkatkan reputasi atau citra yang baik dari eksternal karena guru-guru di SMA 1 Barunawati Jakarta Barat memiliki kedisiplinan yang tinggi. Serta penguatan sosialisasi tentang ergonomi agar guru dan tenaga pendidik mengetahui konsep ergonomi yang sebenarnya, sehingga untuk peletakan meja, kursi, dan pencahayaan tepat.
2. SMA 1 Barunawati Jakarta bisa pindah atau membuat gedung baru sebagai memudahkan guru untuk akses ke lantai 4 dan meminimalisir banyaknya PAK
3. Meninggalkan alat kerja yang berat seperti buku dan laptop di loker sekolah agar ketika guru menaiki tangga ke lantai 4 tidak ada lagi yang mengeluh sakit karena membawa beban yang cukup berat.
4. Membuat jadwal *shift* untuk guru yang akan melakukan rapat dan dibuat setiap harinya bergantian agar guru tidak merasakan beban kerja yang lebih dan ketika selesai jam kerjanya atau mengajar bisa istirahat.
5. Sikap guru yang konsisten dan memperhatikan akan kesehatan pribadinya sebagai guru untuk melakukan peregangan melalui poster setiap harinya, karena juga hanya membutuhkan waktu kurang lebih 10 menit untuk melakukannya sehingga tidak mengganggu pekerjaan dan proses kegiatan

belajar mengajar. Bahkan juga bisa dilakukan di kelas pada saat jam mengajar agar siswa/i dapat mengikutinya.



**POLITEKNIK
STIA LAN
J A K A R T A**

DAFTAR PUSTAKA

A. Buku

- Baiduri. (2008). *Kaidah Dasar Penerapan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja*. Jakarta : Universitas Indonesia Press.
- Bridger, R.S. (2003). *Introduction to Ergonomics*. London : Taylor & Francis.
- Busro, M. (2018). *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Conny. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*. Jakarta: Grasindo.
- Hasibuan. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Edisi Revisi. Bumi Aksara.
- Hendryadi, Tricahyadinata, I., & Zannati, R. (2019). *Metode Penelitian: Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Manajemen dan Publikasi Imperium (LPMP Imperium).
- Manuaba, A. (2014). *Ergonomi Meningkatkan Kinerja Tenaga Kerja Dan Perusahaan*. Bandung: Proseding Simposium Ergonomi Indonesia.
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Moleong. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurmianto, E. (2008). *Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya Edisi kedua*. ITS Surabaya: Guna Widia.

- Pheasant, S. (2003). *Body Space Anthropometry, Ergonomic, and the Design Work*. Philadelphia, Taylor & Francis.
- Santoso, G. (2004). *Ergonomi Manusia, Peralatan dan Lingkungan*. Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher.
- Siagian S., (2002). *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja, Cetakan Pertama*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Soewarno, A. (2003). *Dapur Rumah Tinggal yang Ergonomis bagi Penghuninya*. Jurnal Fakultas Teknik Program Studi Arsitektur Universitas Udayana.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno. (2011). *Ergonomi Industri*. Surakarta : Harapan Press.
- Sutrisno. (2020). Penerapan Konsep Ergonomi Terhadap Kenyamanan Pemustaka di Perpustakaan SMA Negeri Sumsel Palembang. Palembang: Thesis UIN Raden Fatah Palembang.
- Tarwaka. (2004). *Ergonomi Kesehatan Kerja Dan Produktivitas Kerja*. Surakarta: Uniba Press.
- Yessierli, et al. (2020). *Ergonomi Industri*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yuniarsih. (2013). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Alfabeta.

B.Artikel Jurnal

- Manuaba, A. (2003). Optimalisasi Aplikasi Ergonomi dan Fisiologi Olahraga dalam Rangka Peningkatan Produktivitas Tenaga Kerja dan Prestasi Atlet. In

Makalah. Disampaikan pada seminar Nasional Ergonomi dan Olahraga di Universitas Negeri Semarang (Vol. 12)

Kumala S. R., & Yusmita, Y. (2023). Kebugaran Guru-Guru Melalui Senam Ergonomi Di Desa Pulau Tongah Dan Desa Siberakun Kecamatan Benai Kuantan Singingi. *JES-TM Social and Community Service*, Volume 2 Nomor 2, (65–73)

Imron, M. (2020). *Analisis Tingkat Ergonomi Postur Kerja Karyawan Di Laboratorium Kcp Pt. Steelindo Wahana Perkasa Dengan Metode Rapid Upper Limb Assessment (Rula), Rapid Entire Body Assessment (Reba) Dan Ovako Working Posture Analisis (Owas)*. *JITMI (Jurnal Ilmiah Teknik Dan Manajemen Industri)*, 2(2), 147.<https://doi.org/10.32493/jitmi.v2i2.y2019>. (147-153)

C. Peraturan Perundang-undangan

Peraturan Pemerintah Nomor 50 Tahun 2012 tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

D. Dokumen-Dokumen Lainnya

Pratiwi, F. S. (28 April 2023). RI Alami 265.334 Kasus Kecelakaan Kerja hingga November 2022. *DataIndonesia.Id*. <https://dataindonesia.id/tenaga-kerja/detail/ri-alami-265334-kasus-kecelakaan-kerja-hingga-november-2022>.

National Institute for Occupational Safety and Health, (2010) Centers for Disease Control and Prevention 4676 Columbia Parkway Cincinnati. <http://www.cdc.gov/niosh>

SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. (2023). Profil, Visi, dan Misi.

<https://sma1.barunawatijakbar.sch.id/visi-dan-misi/>



**POLITEKNIK
STIA LAN
J A K A R T A**