

ABSTRAK

Pekerjaan yang dilakukan dengan posisi duduk dalam waktu yang lama dapat berdampak kepada gangguan otot rangka dan cepat lelah. Gangguan otot rangka dan kelelahan yang dirasakan merupakan dampak dari fasilitas kerja yang tidak sesuai. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan, salah satunya adalah menggunakan kursi kerja ergonomi. Kursi kerja yang dirancang sesuai antropometri pekerja mampu menurunkan resiko gangguan otot rangka dan kelelahan pekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kursi ergonomi terhadap penurunan gangguan otot rangka dan kelelahan. Penelitian ini merupakan *Literature Review* atau tinjauan pustaka. Dilakukan kajian pada 13 artikel nasional sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian dilakukan analisis deskriptif dan diambil kesimpulan. Terdapat perbedaan dan persamaan dari masing-masing artikel. Diperoleh hasil bahwa kursi ergonomi mampu menurunkan keluhan gangguan otot rangka dan kelelahan kerja. Penerapan kursi ergonomi dapat menurunkan keluhan pada otot rangka dan kelelahan akibat kerja. Masyarakat dapat menggunakan kursi ergonomi guna mendapatkan posisi kerja yang aman dan nyaman. Kursi ergonomi membantu menurunkan kelelahan dan gangguan otot rangka pada pekerja.

Kata Kunci: *Kursi Ergonomi, Kelelahan Kerja, Keluhan Otot Rangka.*

ABSTRACT

Work carried out in a sitting position for a long time can affect skeletal muscle disorders and get tired quickly. Skeletal muscle disorders and perceived fatigue are the effects of inappropriate work facilities. There are several ways that can be done, one of which is using an ergonomic work chair. Work chairs designed according to anthropometry of workers are able to reduce the risk of skeletal muscle disorders and worker fatigue. Objective of the thesis is knowing the description of an ergonomic chair against decreasing skeletal muscle disorders and fatigue. This research is a Literature Review. A study was conducted on 13 national journals or articles according to inclusion and exclusion criteria. Then a descriptive analysis is performed and conclusions are drawn. There are differences and similarities of each article. The results obtained that the ergonomics chair can reduce complaints of skeletal muscle disorders and worker fatigue. The application of ergonomic chairs can reduce complaints on skeletal muscles and fatigue due to work. People can use ergonomic chair to get a safe and comfortable work position. Ergonomic chair can reduce fatigue and skeletal muscle disorders.

Keywords: *Ergonomic Chairs, Work Fatigue, Skeletal Muscle Complaint*

