



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Gambaran Sikap Kerja Duduk Pada Kursi Dan Meja Kerja Yang Tidak Ergonomi Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau

Description of Working Posture Sitting on Non-Ergonomic Chairs and Work Desks with Work Fatigue of Baubau City Health Service Employees

Rininta Andriani^{1*}, Andi Yaumil Bay R Thaifur², Jumadi³, Isma⁴

¹Universitas Dayanu Ikhsanuddin: rinintaandriani82@gmail.com

²Administrasi Rumah Sakit, Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV Hasanuddin:
andiyaumilbay.t@gmail.com andi yaumilbay.t@gmail.com

³Universitas Dayanu Ikhsanuddin: undjumadi@gmail.com

⁴Universitas Dayanu Ikhsanuddin: ismaunidayan00@gmail.com

***Corresponding Author: E-mail: rinintaandriani82@gmail.com**

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 16 Dec, 2025

Revised: 18 Jan, 2026

Accepted: 24 Jan, 2026

Kata Kunci:

Ergonomi

Kelelahan Kerja

Penelitian Kualitatif

Keywords:

Ergonomics

Occupational Fatigue

Qualitative Research

DOI: 10.56338/jks.v9i1.8602

ABSTRAK

Kursi dan meja kerja yang tidak ergonomis dapat memengaruhi kelelahan kerja, produktivitas, dan sikap kerja karyawan. Berdasarkan teori kelelahan kerja (Fatigue Theory), postur kerja yang tidak sesuai menyebabkan kelelahan fisik dan potensi cedera otot, sehingga menurunkan kinerja. Teori ergonomi menekankan pentingnya desain tempat kerja yang sesuai dengan kemampuan dan kenyamanan manusia untuk meminimalkan beban kerja fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Sikap Kerja Duduk Pada Kursi Dan Meja Kerja Yang Tidak Ergonomi Dengan Kelelahan Kerja Pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan dalam penelitian ini berjumlah lima orang, yang merupakan pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau pada bidang kesehatan masyarakat, dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil dan kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa sikap kerja duduk pada kursi dan meja kerja yang tidak ergonomis menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, leher, dan bahu yang berdampak pada penurunan produktivitas kerja pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau. Berdasarkan analisis antropometri, ukuran kursi dan meja belum sesuai dengan tinggi badan rata-rata pegawai (155–160 cm), sehingga posisi duduk tidak ideal dan menimbulkan kelelahan. Dengan demikian, kesesuaian fasilitas kerja dengan ukuran tubuh pekerja sangat penting untuk meningkatkan kenyamanan, efisiensi, dan produktivitas kerja.

ABSTRACT

Non-ergonomic chairs and desks can affect employee fatigue, productivity, and work attitudes. Based on the fatigue theory, inappropriate work postures cause physical fatigue and potential muscle injuries, thus reducing performance. Ergonomic theory emphasizes the importance of workplace design that suits human capabilities and comfort to minimize physical workload. This study aims to determine the relationship between sitting work postures on non-ergonomic chairs and desks and the work productivity of Baubau City Health Office employees. This study is a qualitative study with a phenomenological approach. Five informants, employees of the Baubau City Health Office specializing in public health, were selected using purposive sampling. The results and conclusions of the study indicate that sitting on non ergonomic chairs and desks causes physical discomfort such as back, neck, and shoulder pain, which impacts the work productivity of employees at the Baubau City Health Office. Based on anthropometric analysis, the size of chairs and desks does not match the average height of employees (155–160 cm), resulting in an unfavorable sitting position and causing fatigue. Therefore, matching work facilities to workers' body size is crucial to improve comfort, efficiency, and productivity.

PENDAHULUAN

Aktivitas kerja perkantoran pada umumnya dilakukan dalam posisi duduk dengan durasi waktu yang cukup lama. Sikap kerja duduk yang tidak ergonomis serta penggunaan kursi dan meja kerja yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomi dapat menyebabkan berbagai keluhan kesehatan, seperti nyeri punggung, pegal pada leher dan bahu, kesemutan, serta kelelahan kerja. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan pegawai, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi, produktivitas, dan kualitas kerja. Pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau sebagian besar bekerja di depan komputer dengan waktu kerja yang panjang, sehingga berisiko mengalami kelelahan akibat postur kerja yang kurang tepat dan fasilitas kerja yang belum ergonomis. Menurut Robinns dikutip (dalam Bahri, 2018: 8), “lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada di sekitar pekerja dalam konteks ini adalah pegawai yang tentunya akan mempengaruhi pegawai dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang diberikan kepadanya”. (Hulu, Lahagu, and Telaumbanua 2022). Dengan demikian, kursi yang tidak ergonomis adalah kursi yang gagal memenuhi prinsip kenyamanan, keamanan, dan efisiensi dalam mendukung aktivitas duduk. (Suarjana et al. 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran sikap kerja duduk pegawai pada kursi dan meja kerja yang tidak ergonomis serta bagaimana tingkat kelelahan kerja yang dialami pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau. Selain itu, perlu diketahui apakah terdapat hubungan antara sikap kerja duduk dengan tingkat kelelahan kerja pegawai. Sikap yang menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada pada diri seseorang berkaitan dengan objek sikap kerja yang dihadapinya. (Page | 70 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sikap kerja duduk pegawai, menilai kondisi ergonomi kursi dan meja kerja yang digunakan, serta mengidentifikasi tingkat kelelahan kerja pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis hubungan antara sikap kerja duduk yang tidak ergonomis dengan kelelahan kerja pegawai.

Penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dengan memperkaya literatur yang ada mengenai hubungan antara desain tempat kerja yang ergonomis dan produktivitas kerja, serta memberikan wawasan baru tentang cara-cara untuk meningkatkan kinerja pegawai melalui perbaikan kondisi fisik dan ergonomis di tempat kerja.

Berdasarkan data di Indonesia, masalah produktivitas terkait sikap kerja dalam posisi duduk cukup signifikan. Sebuah studi menunjukkan bahwa pekerja yang menggunakan meja berdiri mengalami peningkatan produktivitas hingga 46%. Selain itu, penelitian di Jakarta menemukan hubungan antara posisi duduk dan durasi duduk dengan nyeri punggung bawah pada pekerja kantor, yang dapat memengaruhi produktivitas kerja. Lebih lanjut, survei di Asia Pasifik mengungkap bahwa

85% pekerja menghabiskan setidaknya enam jam di meja kerja setiap hari, dengan 71% pekerja Indonesia makan siang di meja kerja, menunjukkan gaya hidup kurang gerak yang dapat menurunkan produktivitas. Selain itu, efektivitas tenaga kerja Indonesia berada di urutan ke-13 di Asia, menunjukkan bahwa produktivitas kerja masih perlu ditingkatkan. Sikap kerja yang tidak ergonomis dapat menyebabkan kelelahan dan cedera pada otot. Oleh karena itu, perhatian terhadap postur duduk, durasi kerja, dan promosi aktivitas fisik di tempat kerja menjadi penting untuk meningkatkan produktivitas kerja di Indonesia. (Febianti et al. n.d.)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Menurut Sugiyono menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme atau enterpretatif yang di gunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan observasi, wawancara dan dokumentasi), data yang diperoleh cenderung kualitatif, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian bersifat untuk memahami makna, memahami keunikan, mengkonstruksi fenomena, dan menemukan hipotesis. (ARIANI 2021)

Jenis pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah fenomenologi. Jenis pendekatan fenomenologi bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang di alami oleh beberapa individu tentang konsep atau fenomena tertentu, dengan mengeksplorasi struktur kesadaran manusia. Jadi disini peneliti eneliti ingin mengetahui makna dari pengalaman yang dialami oleh pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau terkait dengan sikap kerja duduk pada kursi dan meja kerja yang tidak ergonomi terhadap produktivitas kerja yang di terapkan oleh pegawai melalui studi fenomenologi. (Ulfah 2021).

HASIL

Penelitian ini melibatkan 5 orang informan yang merupakan pegawai Dinas Kesehatan Kota Baubau pada bidang kesehatan masyarakat. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria masa kerja minimal 2 tahun, pendidikan minimal S1, dan bekerja dengan posisi duduk dalam waktu yang relatif lama setiap harinya.

Tabel : Informan Penelitian

No.	Informan (Inisial)	Umur	Jenis Kelamin	Status Kerja	Masa Kerja
1.	Fu	46	L	PNS	15
2.	Yn	50	P	PNS	17
3.	Ri	35	P	PNS	10
4.	Ea	36	P	PNS	12
5.	Ei	36	P	PNS	11

Sumber: Primer:2025

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar informan berusia 36–50 tahun dengan masa kerja lebih dari 10 tahun. Seluruh informan bekerja dalam posisi duduk selama $\pm 6-8$ jam per hari saat melakukan pekerjaan.

1. Produktivitas Kerja

Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas informan menyatakan bahwa produktivitas sangat di pengaruhi oleh kondisi kesehatan. Tiga dari lima informan menegaskan bahwa kesehatan yang baik merupakan faktor utama yang menentukan tingkat produktivitas seseorang. Dan dua dari informan mengemukakan bahwa produktivitas di tentukan fasilitas kerja dan suasana lingkungan kerja. Berikut kutipannya:

“Ee... Kalo saya ini, yang paling bikin produktif kerja itu kesehatan. Kalo badan sehat, tidak gampang sakit, apa-apa bisa selesai cepat. Jadi kesehatan paling utama menurut saya.” (Fu 46 Tahun)

“Ee... Menurutku, suasana kantor juga penting sekali. Kalo tempat kerja bersih, tenang, tidak banyak ribut-ribut, saya bisa fokus kerja. Jadi kerjaan cepat selesai juga.” (Yn 50 Tahun)

“Kalo saya rasa, yang paling menentukan itu fasilitas kerja. Kalo semua alat sama bahan kerja lengkap, tidak usah kita pusing cari lagi, tinggal pakai saja. Itu bikin kerja jadi lancar.”(Ri 35 Tahun)

“Bagi saya, yang paling menentukan produktivitas kerja itu ee kesehatan, karna penting itu kesehatan, semua pekerjaan akan selesai yang penting badan sehat. ”(Ea 36 Tahun)

“Kalo saya pribadi, itu yang menentukan produktivitas itu kesehatan, Ee... karna bagaimana kita mau kerja kalau tubuh kita saja kurang sehat.”(Ei 36 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima informan, kesehatan fisik diketahui sebagai faktor utama yang memengaruhi produktivitas kerja. Tiga informan menyatakan bahwa kondisi tubuh yang sehat membantu mereka bekerja lebih fokus, berenergi, dan mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Sementara itu, dua informan lainnya menambahkan bahwa fasilitas kerja yang memadai serta lingkungan kerja yang nyaman juga berperan penting dalam mendukung efektivitas dan kelancaran pekerjaan, sehingga produktivitas dapat meningkat.

2. Sikap Kerja Duduk

Berdasarkan hasil wawancara, dari lima informan mengemukakan mayoritas informan menyatakan bahwa mereka sering merasa perlu menyesuaikan posisi duduk selama bekerja karena posisi yang tidak nyaman dapat menimbulkan berbagai keluhan, seperti punggung pegal, kaki kaku, bahu cepat capek, serta leher tegang. Berikut kutipannya

Eeh... Iya, menurut saya sangat perlu. Kalau saya duduk terus dalam satu posisi, ee... biasanya itu punggungku cepat sekali pegal dan kaki terasa kaku. Jadi saya sering mengatur ulang posisi duduk supaya lebih nyamanmi dan bisa fokus kerja lebih lama.”(Fu 46 Tahun)

“Eeh... kalau saya itu memang merasa perlu sekalimi, karena meja dan kursi di kantor kurang pas dengan tinggi badan saya. Ee... Kalau tidak menyesuaikan, bahu terasa cepat capek dan kadang kepala jadi pusing begitu ee.”(Yn 50 Tahun)

“Kalau saya pribadi, memang harus menyesuaikan posisi duduk. Ee... Biasanya setelah satu jam duduk, pinggang mulai terasa sakitmi, jadi saya atur posisi lagi, kadang juga berdiri sebentar baru lanjut kerja.”(Ri 35 Tahun)

“Umm... Iya, sangat penting penyesuaian posisi duduk. Kalau tidak, konsentrasiku jadi terganggu karena badan terasa tidak enakmi. Jadi kadang saya aturmi posisi dudukku, biar bisa lebih tenang dan produktif begitu.” (Ea 36 Tahun)

“Menurut saya perlu sekalimi, apalagi itu pekerjaanku banyak dilakukan di depan komputer. Kalau posisi duduk tidak pas, tangan dan leher terasa tegang. Ee... Jadi saya itu biasanya menyesuaikanmi dengan posisi kursi dan juga letak badan supaya lebih nyaman.”(Ei 36 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa mayoritas informan merasa perlu melakukan penyesuaian posisi duduk selama bekerja karena faktor kenyamanan dan kesehatan tubuh. Posisi duduk yang tidak sesuai sering menimbulkan keluhan seperti pegal, kaku, sakit punggung, bahu capek hingga leher tegang, sehingga mereka perlu berganti posisi agar lebih rileks.

3. Kondisi Meja Dan Kursi Kerja

Berdasarkan hasil wawancara dari lima informan menyatakan bahwa meja dan kursi yang digunakan di kantor kurang sesuai dengan postur tubuh mereka. Hal ini menyebabkan berbagai keluhan, seperti punggung cepat sakit, bahu terasa tegang, tangan cepat pegal, hingga tubuh mudah lelah saat bekerja lama. Masalah utama yang dirasakan adalah tinggi meja yang kurang pas serta kursi yang tidak bisa diatur, sehingga posisi tubuh menjadi tidak ergonomis. Dengan demikian, mayoritas informan menilai kondisi meja dan kursi yang ada masih belum mendukung kenyamanan dan kesehatan kerja secara optimal. Berikut kutipannya:

"Ee... Kalau menurut saya meja sama kursi yang ada di kantor ini jujur kurang pas sama badanku. Jadi kalau duduk lama saya rasa punggungku cepat sakit karna posisi meja agak tinggi. Ee... Jadi saya kalau kerja harus angkat bahu baru bisa menulis. Kursinya juga tidak bisa diatur, jadi.. jadi badan ini cepat capek. Jadi menurut saya kursi dan meja kerja saya kurang sesuai dengan postur tubuhku." (Fu 46 Tahun)

"Ee...saya rasa meja sama kursi di ruangan ini memang masih standar biasa ji, tapi kalau bicara soal postur badan, kadang terasa kurang nyaman.Ee.. Tinggi meja kadang lebih tinggi sedikit dari tangan, jadi kalau mengetik agak lama." (Yn 50 Tahun)

"Ee...saya pribadi rasa memang meja sama kursi di kantor tidak terlalu cocok dengan postur tubuhku. Kursinya kaku, tidak bisa atur tinggi rendah, ee... jadi badan ini kalau duduk lama-lama sakit pinggang. Tinggi meja juga tidak pas, terlalu tinggi sedikit, jadi tangan ku cepat lelah kalau mengetik." (Ri 35 Tahun)

Ee... kalau saya itu meja kerjaku pas mi tapi kursiku tidak bisa atur tinggi pendeknya sama tidak ada penyangga untuk lenganku, jadi cepat pegal saya bahuku kalau sementara mengetik." (Ea 36 Tahun)

"Umm... Menurut saya meja sama kursi di sini itu sebenarnya bisa dipakai, cuma kalau bicara soal cocok dengan badan, masih banyak kurangnya." (Ei 36 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara, bahwa meja dan kursi kerja yang digunakan oleh para informan belum sesuai dengan postur tubuh mereka. Ketidaksesuaian tersebut menimbulkan berbagai keluhan fisik seperti punggung sakit, bahu tegang, tangan cepat pegal, dan tubuh mudah lelah, terutama saat bekerja dalam waktu lama. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi meja dan kursi yang tidak ergonomis dapat berdampak negatif pada kenyamanan serta kesehatan pekerja, sehingga diperlukan penyesuaian atau perbaikan fasilitas kerja agar lebih sesuai dengan kebutuhan tubuh.

4. Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil wawancara dari lima informan, empat informan mengemukakan bahwa kelelahan kerja sangat dipengaruhi oleh posisi duduk dan kondisi meja kursi yang tidak sesuai dengan postur tubuh, sehingga menyebabkan rasa pegal, sakit pada punggung, serta cepat lelah saat bekerja lama. Mereka menilai bahwa ketidaknyamanan tersebut membuat konsentrasi terganggu dan produktivitas menurun.

Sementara itu, satu informan yang lebih menekankan bahwa kelelahan lebih sering disebabkan oleh padatnya pekerjaan, target yang harus diselesaikan, dan tambahan beban pekerjaan di luar kantor. Dengan demikian, mayoritas informan menilai faktor ergonomi memiliki peran besar dalam memicu kelelahan kerja. Berikut kutipannya:

"Ee... Yang bikin saya cepat capek itu biasanya posisi duduk yang tidak nyaman. Kursi kerja dan meja yang dipakai di kantor kadang tidak sesuai dengan postur tubuh, ee... jadi lama-lama badan terasa pegal, terutama di punggung dengan di leher. Akhirnya, kelelahan kerja lebih cepat datang meskipun pekerjaan tidak terlalu berat." (Fu 46 Tahun)

"Ee... Kalau menurut saya, kelelahan kerja itu paling sering itu Kadang pekerjaan menumpuk, ditambah kita harus menyelesaikan target dalam waktu yang singkat, ee... apalagi saya sudah di kepala 5 ini, jadi tubuh terasa lelah walaupun masih di jam kerja. Apalagi kalau pulang masih ada urusan rumah tangga." (Yn 50 Tahun)

"Ee... Menurut saya itu tergantung pekerjaannya padat atau tidak, kalo padat kegiatan seperti turun lapangan atau laporan-laporan yang harus cepat di selesaikan jelas itu sangat berpengaruh dengan kelelahan." (Ri 35 Tahun)

"Ee.. kalau saya pribadi tergantung lingkungan kerja, kalau mati lampu ACny ruangan mati, terus ruangan panas jadi badan kadang cepat capek tidak fokus, apalagi pekerjaan numpuk." (Ea 36 Tahun).

" Ee kalau saya itu gampang capek karan posisi duduk ku kadang kurang nyaman karan kursi dan mejaku ee tidak sesuai dengan ee postur tubuhku." (Ei 36 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara bahwa mayoritas informan mengalami kelelahan kerja yang disebabkan oleh posisi duduk serta kondisi meja dan kursi yang tidak sesuai dengan postur tubuh, sehingga memicu rasa sakit pada punggung, bahu, dan cepat lelah saat bekerja lama. Ketidaknyamanan tersebut juga berdampak pada menurunnya konsentrasi dan produktivitas kerja. Meskipun ada informan yang menilai kelelahan lebih banyak dipengaruhi oleh padatnya beban kerja dan target yang harus dicapai, secara umum faktor ergonomi tetap menjadi penyebab utama yang memengaruhi tingkat kelelahan para pekerja.

5. Hubungan Sikap Kerja Dengan Produktivitas

Berdasarkan hasil penelitian dari lima informen sepakat bahwa sikap kerja yang baik sangat berpengaruh dalam meningkatkan produktivitas. Mereka menekankan bahwa disiplin waktu, keseriusan, serta tanggung jawab dalam bekerja membuat hasil pekerjaan lebih cepat selesai, lebih teratur, dan berkualitas. Selain itu, sikap kerja yang positif juga menciptakan suasana nyaman dan semangat yang tinggi, sehingga pekerjaan terasa lebih ringan dan dapat diselesaikan tepat waktu. Dengan demikian, mayoritas informan menilai bahwa sikap kerja yang baik berperan penting dalam mendukung efektivitas dan hasil kerja yang maksimal.

" Ee... menurut saya kalau sikap kerja kita baik, seperti disiplin waktu dan serius dalam mengerjakan tugas, ee... posisi duduk benar nyaman hasil kerja pasti lebih cepat selesai. Jadi produktivitas juga ikut meningkat." (Fu 46 Tahun)

"Ee... Menurut saya itu kalau kita punya sikap kerja yang positif, pekerjaan jadi lebih ringan dan suasana kerja juga lebih nyaman. Akhirnya pekerjaan bisa lebih fokus dikerjakan." (Yn 50 Tahun)

"Kalau saya pribadi, sikap kerja yang baik itu bikin kita lebih teratur. Misalnya tidak menunda pekerjaan, jadi target harian bisa tercapai dengan lebih maksimal." (Ri 35 Tahun)

"Ee... Saya rasa memang berpengaruh, karena kalau kita kerja dengan sikap serius dan bertanggung jawab, otomatis hasil yang didapat juga lebih banyak dan berkualitas." (Ea 36 Tahun)

"Iya, karena sikap kerja yang baik bisa membuat kita lebih semangat. Kalau semangat, pekerjaan yang banyak pun terasa lebih ringan dan bisa diselesaikan tepat waktu." (Ei 36 Tahun)

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa sikap kerja yang baik memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan produktivitas. Mayoritas informan menilai bahwa disiplin, tanggung jawab, dan keseriusan dalam bekerja membuat pekerjaan lebih cepat selesai, lebih teratur, serta menghasilkan kualitas yang lebih baik. Selain itu, sikap kerja yang positif juga mampu menumbuhkan semangat, menciptakan suasana kerja yang nyaman, dan membantu menyelesaikan tugas tepat waktu.

6. Antropometri Kursi Dan Meja

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kesesuaian antara ukuran kursi dan meja kerja dengan postur tubuh responden berdasarkan prinsip ergonomi. Pengukuran dilakukan menggunakan kursi dengan tinggi keseluruhan 80 cm dan meja kerja dengan tinggi keseluruhan

70 cm, kemudian dibandingkan dengan ukuran tubuh beberapa responden yang memiliki tinggi dan berat badan berbeda. Tujuan dari pengamatan ini adalah untuk menilai apakah ukuran perabot kerja tersebut sudah mendukung kenyamanan dan produktivitas, atau justru menimbulkan ketidaksesuaian postur tubuh yang berpotensi menurunkan efisiensi kerja. Berikut hasil pengukuran

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap responden Fu yang memiliki tinggi badan 160 cm dan berat badan 68 kg, diperoleh bahwa ukuran kursi dengan tinggi keseluruhan 80 cm dan meja kerja 70 cm tidak sepenuhnya ergonomis. Meskipun tinggi meja tergolong ideal, tinggi kursi yang terlalu rendah menyebabkan posisi duduk Fu kurang sejajar dengan bidang kerja sehingga punggung cepat terasa pegal dan bahu menegang saat bekerja dalam waktu lama.

Pada responden Yn dengan tinggi badan 160 cm dan berat badan 50 kg, penggunaan kursi setinggi 80 cm dan meja 70 cm juga menunjukkan ketidaksesuaian ergonomi. Ukuran meja yang lebih rendah dari posisi lengan ideal menyebabkan Yn cenderung membungkuk saat menulis atau mengetik, sehingga meningkatkan risiko ketegangan pada leher dan punggung bagian atas.

Responden Ri dengan tinggi badan 155 cm dan berat badan 48 kg menunjukkan bahwa penggunaan kursi dengan tinggi 80 cm dan meja 70 cm belum sepenuhnya ergonomis. menyebabkan ketegangan pada bagian paha dan betis. Selain itu, jarak antara siku dan permukaan meja menjadi agak tinggi, sehingga lengan cepat lelah saat bekerja. Diperlukan penyesuaian tinggi kursi agar sesuai dengan proporsi tubuh Ri.

Sementara itu, responden Ea dengan tinggi badan 158 cm dan berat badan 58 kg juga menunjukkan hasil yang tidak ergonomis. Kursi yang tinggi membuat posisi duduk Ea terlalu menengadah terhadap meja kerja setinggi 70 cm, mengakibatkan pergelangan tangan cepat lelah dan bahu terasa tegang.

Terakhir, pada responden Ei yang memiliki tinggi badan 155 cm dan berat badan 65 kg, kondisi kerja juga tidak ergonomis. Kursi dengan tinggi keseluruhan 80 cm membuat Ei duduk dalam posisi menggantung, sedangkan meja 70 cm terlalu rendah dibanding posisi duduk tersebut, menyebabkan punggung membungkuk dan menimbulkan ketidaknyamanan pada bagian pinggang serta leher

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap seluruh responden, dapat disimpulkan bahwa ukuran kursi dan meja kerja yang digunakan belum sepenuhnya memenuhi prinsip ergonomi. Walaupun secara umum tinggi meja 70 cm dianggap ideal, namun tinggi kursi 80 cm tidak sesuai dengan proporsi tubuh masing-masing responden. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar responden mengalami posisi duduk yang tidak nyaman, seperti punggung membungkuk, bahu tegang, kaki tidak menapak sempurna, dan cepat merasa lelah saat bekerja..

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sikap kerja duduk pegawai serta hubungannya dengan kelelahan dan produktivitas kerja di Dinas Kesehatan Kota Baubau. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa sebagian besar pegawai bekerja dengan posisi duduk dalam waktu lama serta menggunakan fasilitas kerja yang belum memenuhi prinsip ergonomi. Kondisi tersebut berpengaruh terhadap munculnya keluhan kelelahan fisik dan penurunan produktivitas kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap kerja duduk pegawai cenderung tidak ergonomis, seperti posisi punggung membungkuk, leher menunduk, bahu terangkat, serta minimnya peregangan selama bekerja. Secara teori ergonomi, postur kerja yang tidak netral dalam waktu lama dapat menyebabkan peningkatan beban statis pada otot dan sendi sehingga menimbulkan ketegangan otot serta gangguan muskuloskeletal. Hal ini sejalan dengan pendapat Tarwaka (2015) yang menyatakan bahwa posisi kerja yang tidak sesuai dengan prinsip ergonomi berisiko menyebabkan keluhan nyeri punggung, leher, dan bahu.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kursi dan meja kerja yang digunakan belum sesuai dengan ukuran antropometri pegawai. Kursi tidak dapat diatur ketinggiannya, sandaran kurang menopang punggung, serta tinggi meja tidak selaras dengan tinggi siku pekerja. Menurut teori antropometri, ketidaksesuaian antara dimensi tubuh pekerja dan fasilitas kerja dapat memaksa tubuh beradaptasi pada posisi yang tidak alami sehingga meningkatkan risiko kelelahan. Kondisi ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa desain tempat kerja yang tidak ergonomis berkontribusi terhadap ketidaknyamanan dan penurunan performa kerja.

Selanjutnya, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai mengalami keluhan kelelahan seperti nyeri punggung, pegal pada leher dan bahu, kesemutan pada kaki, serta menurunnya konsentrasi saat bekerja. Kelelahan tersebut muncul terutama setelah duduk dalam waktu yang lama tanpa istirahat. Secara fisiologis, kelelahan kerja terjadi akibat akumulasi beban statis yang berkepanjangan sehingga suplai oksigen ke otot berkurang dan menyebabkan rasa nyeri serta lelah. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara sikap kerja duduk yang tidak ergonomis dengan munculnya kelelahan fisik pada pegawai.

Kondisi kelelahan yang dialami pegawai juga berdampak pada produktivitas kerja. Informan menyatakan bahwa pekerjaan menjadi lebih lambat diselesaikan, sering berhenti untuk beristirahat, serta kurang fokus dalam bekerja. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesehatan fisik dan kenyamanan kerja berperan penting dalam menentukan efektivitas kerja pegawai. Menurut teori produktivitas kerja, kondisi fisik yang prima akan meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan kecepatan kerja, sedangkan kelelahan dapat menurunkan performa serta kualitas hasil kerja.

Selain faktor fisik, beberapa informan juga menyebutkan bahwa fasilitas dan lingkungan kerja yang nyaman turut memengaruhi produktivitas. Lingkungan kerja yang mendukung dapat menciptakan suasana kerja yang kondusif sehingga pegawai merasa lebih nyaman dan termotivasi. Hal ini menunjukkan bahwa produktivitas tidak hanya dipengaruhi oleh individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan kerja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penerapan prinsip ergonomi di tempat kerja sangat penting untuk meminimalkan kelelahan serta meningkatkan produktivitas pegawai. Penyediaan kursi dan meja kerja yang sesuai antropometri, pengaturan posisi kerja yang benar, serta pemberian waktu istirahat atau peregangan secara berkala dapat menjadi upaya preventif dalam menjaga kesehatan pekerja.

Adapun keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah informan yang terbatas serta penggunaan pendekatan kualitatif sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih banyak serta pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat kelelahan dan produktivitas secara lebih objektif. Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa sikap kerja duduk yang tidak ergonomis berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan kerja dan menurunnya produktivitas pegawai, sehingga perbaikan desain tempat kerja menjadi hal yang penting untuk diperhatikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai sikap kerja duduk, kelelahan kerja, dan produktivitas pegawai di Dinas Kesehatan Kota Baubau, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pegawai bekerja dalam posisi duduk yang belum ergonomis, ditandai dengan postur membungkuk, leher menunduk, serta durasi duduk yang lama tanpa peregangan. Kondisi tersebut diperparah oleh fasilitas kerja seperti kursi dan meja yang belum sesuai dengan ukuran antropometri pekerja.

Sikap kerja yang tidak ergonomis menyebabkan munculnya berbagai keluhan kelelahan fisik, seperti nyeri punggung, pegal pada leher dan bahu, kesemutan pada kaki, serta menurunnya konsentrasi saat bekerja. Kelelahan yang dialami pegawai berdampak pada produktivitas kerja, ditunjukkan dengan melambatnya penyelesaian tugas, seringnya waktu istirahat, serta berkurangnya fokus kerja.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap kerja duduk dan kondisi fasilitas kerja memiliki hubungan dengan tingkat kelelahan dan produktivitas pegawai, di mana semakin tidak ergonomis kondisi kerja maka semakin tinggi kelelahan dan semakin menurun produktivitas kerja.

REKOMENDASI

- a. Perlu menyediakan fasilitas kerja yang ergonomis, khususnya meja dan kursi yang sesuai dengan postur tubuh pegawai, agar kenyamanan dan efektivitas kerja dapat terjamin.
- b. Memberikan pelatihan atau sosialisasi mengenai pentingnya ergonomi dan sikap kerja yang benar dalam mendukung kesehatan serta produktivitas pegawai.
- c. Mengatur beban kerja pegawai secara proporsional, agar kelelahan dapat diminimalisir dan produktivitas kerja dapat ditingkatkan.

KETERBATASAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu jumlah informan yang relatif sedikit sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif sehingga data yang diperoleh bersifat subjektif berdasarkan pengalaman dan persepsi informan. Keterbatasan waktu penelitian juga menyebabkan pengamatan terhadap kondisi kerja belum dilakukan secara mendalam dalam jangka panjang.

Meskipun demikian, penelitian ini tetap memberikan gambaran awal mengenai kondisi ergonomi kerja serta hubungannya dengan kelelahan dan produktivitas pegawai.

DAFTAR PUSTAKA

- ARIANI, EVI. 2021. "Implementasi Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (K3) Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera (Sgs Luwu)." *Skripsi FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO*: 79.
- Febianti, Agilia, M Shulthoni, Muhamad Masrur, and Muhammad Aris. "Pengalaman Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Di Indonesia." 2(1): 198–204.
- Hulu, Darmawan, Arianto Lahagu, and Eliagus Telaumbanua. 2022. "Analisis Lingkungan Kerja Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Pegawai Kantor Kecamatan Botomuzoi Kabupaten Nias." *Jurnal EMBA* 10(4): 1480–96.
- "Page | 70." 2022. 20(1): 70–85.
- Suarjana, I Wayan Gede, Moh Fikri Pomalingo, Richard Andreas Palilingan, and Bastian Rikardo Parhusip. 2022. "PERANCANGAN FASILITAS KERJA ERGONOMI MENGGUNAKAN DATA ANTROPOMETRI UNTUK MENGURANGI BEBAN FISILOGIS PENDAHULUAN Ergonomi Adalah Ilmu , Seni Dan Teknologi Yang Berupaya Menyeraskan Pekerja Atau Aktivitas Manusia Dengan Lingkungannya Untuk Mencapai Efisie." 10(2): 109–17.
- Ulfah, Husnul Khatimah. 2021. "Perilaku Kesehatan Dan Keselamatan Kerja (K3) Pada Nelayan Suku Bajo Kelurahan Bajoe Kecamatan Tanete Riattang Timur Kabupaten Bone." *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.