5. KESIMPULAN

Pekerjaan pembangunan perumahan oleh PT. Anugrah Bumi Inti Surya melibatkan banyak pekerja proyek dengan pekerjaan fisik yang berat. Para pekerja proyek melakukan pekerjaan fisik yang berat dan postur kerja yang tidak baik sehingga berpotensi menimbulkan risiko gangguan otot rangka. Selain itu dari pengukuran beban kerja fisik menunjukkan bahwa beban kerja masuk kategori agak berat dan berat dan tingkat risiko gangguan otot rangka menunjukkan pekerjaan-pekerjaan tersebut memiliki risiko gangguan otot rangka yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi beban kerja dan tingkat risiko gangguan otot rangka pada aktivitas-aktivitas proyek yang biasanya dilakukan pekerja.

Evaluasi beban kerja fisik menggunakan denyut jantung, *Nordic Body Map* (NBM), *Metabolic Work Rate* (MWR), dan *Cardiovascular Load* (CVL), sementara untuk pengukuran risiko gangguan otot rangka menggunakan *Nordic Body Map* (NBM), *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), dan *Ovako Work Posture Analysis System* (OWAS). Penggunaan *Nordic Body Map* adalah sebagai langkah awal untuk mengetahui area tubuh mana saja yang mengalami rasa sakit dengan klasifikasi rasa sakit tidak sakit hingga sangat sakit, dan ditemukan area punggung menjadi salah satu yang terbesar. Hal ini kemudian sejalan dengan postur kerja yang tersaji dan metode kerja yang dilakukan oleh para pekerja proyek. Sehingga hal ini merujuk pada beban kerja yang berat dan tingkat risiko gangguan otot rangka yang tinggi pula.

Perhitungan untuk mengukur beban kerja fisik dan risiko gangguan otot rangka dilakukan kepada 20 kegiatan yang ada sampai ditemukan terdapat lima kegiatan yang memiliki beban kerja fisik tertinggi dengan risiko gangguan otot rangka yang tinggi pula. Hasil evaluasi menunjukkan lima kegiatan kerja yang memiliki beban kerja berat dan risiko gangguan otot rangka yang tinggi dengan %CVL sebesar 51%-62%; MWR sebesar 19,13-21,66 kkal/min; skor REBA sebesar 9-13, dan skor OWAS sebesar 3-4. Berkaca dari hasil perhitungan yang telah ada, usulan perbaikan berupa lima alat bantu kerja yang dapat mengurangi beban kerja dan risiko gangguan otot rangka. Usulan perbaikan dapat mengurangi risiko gangguan otot rangka dengan skor REBA sebesar 4-8 dan skor OWAS sebesar 1.