

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan beserta pengolahan data dan analisa yang dilakukan. Dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Koefisien korelasi tegangan otot dan persepsi mengenai kelelahan (rasa nyeri) sebesar 0,733. Artinya, tegangan otot dan persepsi rasa nyeri yang dirasakan mempunyai korelasi yang kuat.
2. Koefisien korelasi tegangan otot dan posisi kerja sebesar 0,114. Artinya, tegangan otot dan posisi kerja mempunyai korelasi yang sangat rendah.
3. Koefisien korelasi posisi kerja dan persepsi mengenai kelelahan (rasa nyeri) sebesar 0,418. Artinya, posisi kerja dan persepsi rasa nyeri mempunyai korelasi yang sedang.
4. Postur tubuh tidak berpengaruh terhadap tegangan otot pada posisi 1 dan 3. Namun posisi 2, postur tubuh responden berpengaruh terhadap tegangan otot yang dihasilkan.

6.2 Saran

Dalam bekerja atau bermain menggunakan laptop tentunya banyak posisi-posisi yang kita gunakan, namun tidak semua posisi tersebut baik untuk kesehatan dan kebaikan kita. Posisi standart seperti pada posisi 1 perlu digunakan karena posisi tersebut baik untuk kesehatan serta mempertimbangkan postur tubuh. Dalam melakukan pekerjaan dalam durasi yang lama, harus diberikan waktu untuk istirahat sejenak untuk merelaksasikan otot-otot yang tegang.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurmianto, Eko. 1996. *Ergonomi Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Niebel, Benjamin W. 2003. *Methods, Standard and Work Design*. 11th ed. United States: Mc Graw-Hill.
- Bridger, R.S. 1995. *Introduction to Ergonomics*. Singapore : Mc Graw-Hill.
- Setioningsih. Endang. 2010. Analisa Efek Terapi Panas Terhadap Kelelahan Otot. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Surata, I Wayan. 2013. Teknik *Squat* dan *Stoop* Menggunakan *Electromyography* pada Pekerjaan *Manual Materials Handling*. Jurnal Teknik Industri, Vol. 15, No. 1, Juni.
- Khoiri, M., Tinjauan Aplikasi Elektromiografi dalam Ergonomi. Seminar Nasional IV SDM Teknologi Nuklir, Yogyakarta, 2008, pp. 217-223.
- Marras, William S. 1989. *Industrial Electromyography (EMG)*. International Journal of Industrial Ergonomics, 1990, pp. 89-93.
- Modul Praktikum BIOPAC, Laboraturium Biomedika Jurusan Teknik Elektro, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. 2003.
- Arturo Leis, A. Schenk, Michael. 2013. *Atlas of Nerve Conduction Studies and Electromyography*, New York : Oxford Univesity Press.
- Trihendradi, C. 2012. *Step by Step SPSS 20 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Zulfikar. 2014. *Manajemen Riset Dengan Pendekatan Komputasi Statistika*. Yogyakarta: Penerbit *Deepublish*.