

## ABSTRACT

The computer-related injuries were reported having high incidence among office workers who works daily with computer at their offices and did not practice good working habits. Because the affected workers will need medical leaves, hence the organizations will be at the disadvantage because of sickness absence that leads to decreasing work efficiency and extensive costs because of missing days of work. Obviously, it is important for this issue to be tackled. Thus, this study is carried out to assess the level of awareness of workstation ergonomics and its associations with sociodemographic factors and occurrence of computer-related injuries among office workers at Universitas Mercu Buana, Meruya campus, West Jakarta, Indonesia. This is a cross-sectional study of 120 office workers selected with simple random sampling method from various units at Universitas Mercu Buana. The independent variable is the socio-demographic factor that consists of workers' age, sex, level of education, unit of work, duration of occupation, and duration working with computer daily at office. The dependent variables are workers' level of awareness of workstation ergonomics and the occurrence of computer-related injuries. The data were obtained using a validated self-administered questionnaire. The bivariate and multivariate analysis were performed using the SPSS version 23 with a significance level set at 0.05. All participants are office workers and working with computer > 5 hours daily (100%). More than half participants are women (50.8%), aged 20-30 years old (56.7%), with bachelor's degree (73.3%), duration of occupation 1-5 years (68.3%), and never attended any ergonomics training (87.5%). Most of participants had adequate awareness regarding workstation ergonomics (65%), however many of them still experienced computer-related injuries e.g. eye strain (78.3%), blurred vision (41.7%), watery eyes (39.2%), headache (37.5%), tingling and numbness of feet and hand (29.2% and 19.2% respectively). Assessment of body pain using Nordic Body Map showed that most of participants experienced pain on upper neck (44.2%), shoulder (40.8%), waist (40%) and lower neck (39.2%). Practice a good working habit is suggested and ergonomics training is highly recommended to all office workers at UMB in order to reduce the occurrence of computer-related injuries in the future.

**Keywords:** awareness, ergonomics, workstation, computer-related injuries, office workers

## ABSTRAK

Cedera terkait komputer dilaporkan memiliki insiden tinggi di antara pekerja kantor yang bekerja setiap hari dengan komputer di kantor mereka dan tidak mempraktikkan kebiasaan kerja yang baik. Karena pekerja yang terkena dampak memerlukan izin sakit, maka organisasi akan berada pada posisi yang kurang menguntungkan karena absennya pekerja yang dapat mengarah pada penurunan efisiensi kerja dan biaya yang besar karena hari-hari kerja yang hilang. Jelas, penting untuk mengatasi masalah ini. Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk menilai tingkat kesadaran ergonomi workstation dan hubungannya dengan faktor sosiodemografi dan terjadinya cedera terkait komputer di antara pekerja kantor di Universitas Mercu Buana, kampus Meruya, Jakarta Barat, Indonesia. Ini adalah suatu studi cross-sectional dari 120 pekerja kantor yang dipilih dengan metode simple random sampling dari berbagai unit di Universitas Mercu Buana. Variabel independen ialah faktor sosialdemografi yang terdiri dari usia pekerja, jenis kelamin, tingkat pendidikan, durasi pekerjaan, dan lama bekerja dengan komputer setiap hari di kantor. Variabel dependen adalah tingkat kesadaran pekerja tentang ergonomi workstation dan terjadinya cedera terkait komputer. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang telah divalidasi dan diisi sendiri oleh peserta. Analisa bivariat dan multivariat dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 23 dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan pada 0,05. Hasil penelitian menunjukkan, semua peserta adalah pekerja kantor dan bekerja dengan komputer > 5 jam setiap hari (100%). Lebih dari setengah peserta adalah perempuan (50,8%), berusia 20-30 tahun (56,7%), dengan gelar sarjana (73,3%), durasi pekerjaan 1-5 tahun (68,3%), dan tidak pernah mengikuti pelatihan ergonomi (87,5%). Sebagian besar peserta memiliki kesadaran yang memadai tentang ergonomi workstation (65%), namun banyak dari mereka masih mengalami cedera terkait komputer seperti ketegangan mata (78,3%), penglihatan kabur (41,7%), mata berair (39,2%), sakit kepala (37,5%), kesemutan dan baal pada kaki dan tangan (masing-masing 29,2% dan 19,2%). Penilaian adanya rasa sakit di bagian tubuh menggunakan Nordic Body Map menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami rasa sakit di leher bagian atas (44,2%), bahu (40,8%), pinggang (40%) dan leher bagian bawah (39,2%). Praktek kebiasaan kerja yang baik amat disarankan dan pelatihan ergonomi sangat dianjurkan untuk semua pekerja kantor di UMB untuk mengurangi terjadinya cedera terkait komputer di masa yang akan datang.

Kata kunci: kesadaran, ergonomi, workstation, cedera terkait komputer, pekerja kantor