

MENINGKATKAN KENYAMANAN DAN KESEJAHTERAAN DI TEMPAT KERJA: PERAN ERGONOMI DALAM MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS KARYAWAN

Daffa Alya Radhwa T¹, Muhammad Danish Al-G²

¹Email:

Program studi D4 Administrasi Bisnis
Politeknik Negeri Bandung

Correspondence		
Email: daffa.alya.abs422@polban.ac.id	No. Telp:	
² email:muhammad.danish.abs422@polban.a c.id		
Submitted : 27 Mey 2024	Accepted : 1 Juni2024	Published : 2 Juni 2024

Abstract

This article is motivated by the need to prove the influence of work environmental factors in work which influence employee productivity. This research was carried out using qualitative methods, in more detail using a literature review. The data presented comes from various trusted journal sources. In this modern era, a comfortable and prosperous work environment is a major concern for many companies and organizations. A change in perspective from just focusing on output and profits that can be obtained by the company, now companies are paying more attention to employee welfare which has made ergonomics an important aspect in the design of the work environment. Ergonomics is a science that studies interactions between humans and other elements in a system. Ergonomics has a crucial role in creating an office environment that supports employee comfort, health and productivity. Comfort and well-being in the workplace is not just a feeling of physical comfort, but also includes psychological and social aspects that will be obtained by employees. When employees feel comfortable, they tend to be more productive, creative, and loyal to the company. On the other hand, if the work environment is not ergonomic, this can lead to various health problems such as pain in the arms, neck, shoulders and back and other health problems which can ultimately reduce productivity and increase employee absenteeism. Research has shown that the implementation of ergonomics principles in a concept or design in a work environment can significantly reduce the risk of injury, increase comfort and increase work efficiency. For example, the use of furniture that can be adjusted to the employee's body posture, the arrangement of the work space that allows free movement, and sufficient and appropriate lighting can make a big difference in the work experience that employees have on a daily basis. The importance of ergonomics is also increasingly highlighted due to the increasing types of work that can be done from home (remote or work from home) and hybrid. In these situations, employees need to set up their own workspace at home, which is often not designed to get the job done long term. Training and guidance on ergonomics for remote employees is an important thing that must be considered to ensure employees remain productive and work with ergonomic concepts even when working outside the office area. By paying attention to the importance of comfort and well-being in the workplace through the implementation of good ergonomics, the company not only shows that as a company it has attention and commitment to employee health and well-being, but also invests in increasing productivity and long-term business sustainability. Therefore, understanding and implementing effective ergonomics in the workplace must be a priority for every company or organization that wants its place to grow and experience development in today's increasingly competitive environment.

Keyword: Company, Ergonomics, Comforting

Abstrak

Artikel ini dilatarbelakangi oleh diperlukannya pembuktian atas pengaruh faktor lingkungan kerja dalam pekerjaan yang berpengaruh terhadap produktivitas karyawan. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, lebih rincinya lagi yaitu dengan tinjauan pustaka. Data yang disajikan berasal dari berbagai sumber jurnal terpercaya. Di era modern ini, lingkungan kerja yang nyaman dan sejahtera menjadi perhatian utama bagi banyak perusahaan maupun organisasi. Perubahan cara pandang dari sekadar fokus pada output dan profit yang dapat diperoleh oleh perusahaan, kini perusahaan lebih memperhatikan lagi terhadap kesejahteraan karyawan yang telah membawa ergonomi menjadi aspek

penting dalam desain lingkungan kerja. Ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari tentang interaksi antara manusia dengan elemen lain di dalam sebuah sistem, ergonomi memiliki peran krusial dalam menciptakan lingkungan kantor yang mendukung kenyamanan, kesehatan, dan produktivitas karyawan. Kenyamanan dan kesejahteraan di tempat kerja bukan hanya sekedar perasaan nyaman secara fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial yang akan diperoleh oleh karyawan. Ketika karyawan merasa nyaman, mereka cenderung lebih produktif, kreatif, dan loyal terhadap perusahaan. Sebaliknya jika lingkungan kerja tidak ergonomis, hal itu dapat berujung timbulnya macam-macam gangguan pada kesehatan seperti nyeri pada bagian lengan, leher, pundak, hingga punggung dan masalah kesehatan lainnya yang pada akhirnya dapat mengurangi produktivitas dan meningkatkan absensi para karyawan. Dalam penelitian telah menunjukkan bahwa implementasi terkait prinsip dari ergonomi dalam sebuah konsep atau desain pada lingkungan kerja tentunya dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera, meningkatkan kenyamanan, dan meningkatkan efisiensi kerja. Misalnya, penggunaan perabotan yang dapat disesuaikan dengan postur tubuh karyawan, penataan ruang kerja yang memungkinkan pergerakan bebas, serta pencahayaan yang cukup dan sesuai dapat membuat perbedaan besar dalam pengalaman kerja yang karyawan peroleh dalam sehari-hari. Pentingnya ergonomi juga semakin tersorot karena meningkatnya jenis pekerjaan yang bisa dikerjakan dari rumah (jarak jauh atau *work from home*) dan *hybrid*. Dalam situasi ini, karyawan perlu mengatur ruang kerja sendiri di rumah, yang seringkali tidak dirancang untuk menyelesaikan pekerjaan dalam jangka panjang. Pelatihan dan panduan tentang ergonomi bagi karyawan remote menjadi hal penting yang harus diperhatikan untuk memastikan karyawan tetap produktif dan bekerja dengan konsep ergonomi meski bekerja di luar wilayah kantor. Dengan memperhatikan pentingnya kenyamanan dan kesejahteraan di tempat kerja melalui penerapan ergonomi yang baik, perusahaan tidak hanya menunjukkan bahwasanya sebagai perusahaan memiliki perhatian dan komitmen terhadap kesehatan dan kesejahteraan karyawan, tetapi juga berinvestasi dalam peningkatan produktivitas dan keberlanjutan bisnis untuk jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan ergonomi yang efektif di tempat kerja harus menjadi prioritas bagi setiap perusahaan atau organisasi yang menginginkan tempatnya tumbuh dan mengalami perkembangan dalam lingkungan yang semakin kompetitif saat ini.

Kata kunci: Perusahaan, Ergonomi, Kenyamanan

Latar Belakang

Pada era saat ini yang marak akan globalisasi, perlu disadari bahwa persaingan yang terjadi antar perusahaan menjadi semakin sengit, hal ini mendorong perusahaan untuk meningkatkan produktivitas kerjanya agar dapat bersaing dan mencapai tujuannya. Agar pekerjaan dapat selesai dengan maksimal, hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kinerja karyawan salah satunya adalah dengan menerapkan ergonomi dalam pekerjaan. Dengan diterapkannya ergonomi dapat terwujudnya kinerja yang optimal, dan hal tersebut sudah pasti akan berdampak positif terhadap peningkatan produktivitas bagi perusahaan.

Ergonomi ialah suatu ilmu yang mempelajari terkait interaksi antara manusia dengan apa yang menjadi pekerjaannya untuk menghasilkan sebuah hasil sistem kerja efektif, aman, sehat, nyaman, dan efisien. Semua perusahaan pasti ingin karyawan atau pegawainya bekerja secara produktif, sehingga dapat memberikan kontribusi yang nyata bagi perusahaan tersebut. Agar produktivitas karyawan konsisten dan terus menerus meningkat, perlunya diketahui mengenai faktor yang menjadi pengaruh dalam peningkatan produktivitas karyawan dan mengimplementasikan faktor tersebut untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Faktor-faktor ergonomi yang dapat menunjang produktivitas adalah posisi kursi dan meja kerja, pencahayaan, kondisi kantor yang tidak bising, dan juga suhu dan ventilasi. Apabila perusahaan membuat faktor-faktor tersebut ergonomis, produktivitas karyawan berpotensi akan meningkat.

Ergonomi sangat penting di dunia perkantoran, hal itu dikarenakan ergonomi dapat membantu membuat lingkungan kerja menjadi terasa nyaman sehingga karyawan merasa aman. Hasilnya akan meningkatkan produktivitas hingga kepuasan para karyawan dalam bekerja. Contoh

penerapan dari prinsip ergonomi dapat dilihat dari desain meja dan kursi yang digunakan, kedua benda tersebut merupakan elemen penting untuk ruang kerja yang ergonomis. Kursi dengan penyangga yang tepat dan ketinggian yang dapat disesuaikan dapat mengurangi risiko sakit punggung dan leher, sementara meja dengan ukuran, dan desain yang ergonomis dapat meningkatkan postur tubuh, dan mengurangi ketegangan pada mata.

Selain meningkatkan nilai bisnis, ergonomi yang diterapkan di tempat kerja akan meningkatkan minat karyawan. Organisasi meyakini bahwasanya budaya dalam bekerja yang sehat cenderung dapat menciptakan lebih banyak inovasi dan kreativitas (Sabir et al., 2019). Pemerintah juga telah mengesahkan undang-undang untuk menjamin bahwa individu memiliki tempat kerja yang aman dan sehat. Standar ergonomi bertujuan untuk memberi orang rasa aman dan kenyamanan (Akinbola dan Popoola, 2019). Untuk meningkatkan kualitas, produktivitas, dan keselamatan, ergonomi harus diterapkan dengan menyesuaikan produk, tugas, dan lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan manusia, bukan sebaliknya. Ergonomi menilai seberapa baik seseorang cocok dengan pekerjaannya dengan melihat pekerja, lingkungan kerja, dan desain pekerjaan (Jaffar et al., 2011). Konsep ergonomi ialah ketika tuntutan pekerjaan tidak melebihi kapasitas dari kemampuan pekerja. Konsep ini diterapkan dengan tujuan supaya mengurangi beban pikiran pada lingkungan kerja, yang tentunya akan mempengaruhi keselamatan, kesehatan, dan produktivitas para pekerja.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran ergonomi dalam meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan di tempat kerja serta dampaknya terhadap produktivitas karyawan. Artikel ini akan menginvestigasi berbagai aspek ergonomi yang dapat diterapkan di lingkungan kerja untuk meningkatkan kondisi kerja, termasuk desain peralatan, lingkungan kerja, dan praktik kerja yang aman dan nyaman.

Artikel ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat untuk praktisi, peneliti, dan pengambil kebijakan dalam upaya mereka untuk meningkatkan kinerja karyawan melalui penerapan ergonomi yang efektif.

Tinjauan Teoritis

Definisi Ergonomi

Ergonomi ialah ilmu yang mempelajari terkait hubungan atau interaksi antara tempat kerja dengan tubuh manusia, yang berfokus untuk memastikan lingkungan tempat kerja sesuai dengan pekerja itu sendiri. Bapak ilmu ergonomi Grandjean mengartikan ergonomi sebagai “fitting the work to the worker”.

Ergonomi juga merupakan cabang ilmu yang menggabungkan banyak ilmu seperti ilmu terkait kedisiplinan, anatomi, fisiologi, kesehatan, desain, teknologi, dan beragam ilmu lainnya yang berhubungan dengan pekerjaan. Ergonomi sendiri berfokus untuk menciptakan lingkungan kerja yang efisien, efektif, nyaman, dan aman bagi para pekerjanya.

Dapat disimpulkan bahwa ergonomi merupakan ilmu yang mempelajari terkait interaksi antara manusia dengan elemen sistem yang mereka gunakan, yang bertujuan untuk memaksimalkan kesejahteraan manusia dan keseluruhan kinerja sistem. Ini melibatkan penerapan teori, prinsip, data, dan metode untuk merancang lingkungan kerja, alat, dan tugas agar sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan manusia.

Bidang-bidang Ergonomi

Ergonomi mencakup berbagai bidang, diantaranya yaitu:

- Ergonomi Fisik: Berhubungan dengan anatomi tubuh manusia, fisiologi, dan biomekanika, misalnya desain kursi yang dibuat dengan mementingkan nyaman.
- Ergonomi Kognitif: Fokus pada proses psikologi seseorang seperti sudut pandang, cara merespon sesuatu, misalnya antarmuka pengguna yang intuitif.
- Ergonomi Organisasi: Melibatkan pengoptimalan struktur organisasi, kebijakan, dan proses kerja, misalnya jadwal kerja yang efektif.

Tujuan Ergonomi

Tujuan utama penerapan ergonomi adalah untuk mempelajari batasan tubuh manusia dalam berinteraksi dengan lingkungan kerjanya secara jasmani dan psikologis. Selain itu, ergonomi bertujuan untuk mengurangi kelelahan yang berlebihan dan membuat produk yang nyaman dan mengakomodasi kebutuhan fisik pemiliknya. Hal tersebut dapat terlaksana dengan merencanakan rangkaian terkait pekerjaan mulai dari gambaran tugas, peralatan penunjang, dan lingkungan kerja.

Menurut Nugroho (2021) dalam bukunya yang berjudul “Tinjauan Produktivitas dari Sudut Pandang Ergonomi” Secara umum tujuan dari penerapan ergonomi dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a) Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental melalui upaya pencegahan cedera dan penyakit akibat kerja, mengurangi beban kerja fisik dan mental, dan memastikan bahwa karyawan merasa senang dan dipromosikan di tempat kerja mereka.
- b) Meningkatkan kesejahteraan sosial melalui peningkatan kualitas kontak sosial, mengelola dan mengkoordinasi kerja secara tepat dan meningkatkan jaminan sosial baik selama kurun waktu usia produktif maupun setelah tidak produktif.
- c) Menciptakan keseimbangan rasional antara elemen teknis, ekonomis, antropologis, dan budaya dari setiap sistem kerja yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas kerja dan kualitas hidup.

Metode dan Teknik Ergonomi

Beberapa metode yang digunakan dalam studi ergonomi meliputi:

- Analisis Tugas: Mengidentifikasi dan menganalisis tugas-tugas yang dilakukan oleh pekerja.
- Observasi: Melakukan pengamatan langsung terhadap pekerja dalam lingkungan kerja mereka.
- Survei dan Kuesioner: Mengumpulkan data dari pekerja mengenai pengalaman dan masalah ergonomis yang mereka alami.
- Eksperimen: Melakukan percobaan untuk menguji hipotesis tentang desain ergonomis.

Peran Ergonomi Dalam Meningkatkan Kenyamanan dan Kesejahteraan Kerja

Ergonomi memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan kerja, dan produktivitas dengan memastikan bahwa lingkungan kerja disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan karyawan. Ergonomi dapat diterapkan dengan menciptakan desain tempat duduk yang sesuai dengan postur tubuh karyawan. Ergonomi juga dapat membantu dalam desain peralatan yang mudah digunakan dan tidak membutuhkan banyak upaya.

Ergonomi juga berperan penting dalam mengurangi risiko cedera dan penyakit terkait pekerjaan, serta meningkatkan kinerja karyawan. Sebagai contoh, ergonomi dapat membantu

mengurangi risiko cedera tulang belakang yang sering terjadi akibat postur tubuh yang tidak tepat dalam pekerjaan tertentu.

Dengan menyesuaikan lingkungan kerja dengan kebutuhan dan kemampuan karyawan, ergonomi dapat meningkatkan kinerja karyawan, mengurangi risiko cedera dan penyakit, serta meningkatkan kepuasan mereka. Karyawan yang merasa nyaman dan sehat di tempat kerja biasanya akan cenderung lebih produktif dan memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, ergonomi harus menjadi prioritas dalam desain dan lingkungan kerja sehingga produktivitas karyawan pun akan meningkat.

Prinsip-Prinsip Ergonomi di Tempat Kerja

Dari beberapa jurnal yang sudah ada, prinsip-prinsip ergonomi di tempat kerja meliputi:

1. **Kenyamanan (*Comfortability*):** Kenyamanan saat bekerja merupakan prinsip fundamental dalam ergonomi. Hal ini berarti bahwa desain tempat kerja dan aktivitas kerja harus dioptimalkan untuk memberikan rasa nyaman bagi pekerja. Kenyamanan ini bukan hanya tentang estetika, tetapi juga tentang kesehatan dan performa. Beberapa faktor ergonomi yang harus dipertimbangkan dalam prinsip kenyamanan saat bekerja adalah tata letak ruang kerja dan ketinggian meja, dan pencahayaan yang cukup terang dan tidak silau.
2. **Kegunaan (*Utility*):** Prinsip kegunaan (*utility*) dalam ergonomi menekankan pentingnya desain alat kerja yang fungsional dan mudah digunakan. Hal ini berarti bahwa alat kerja harus dirancang untuk membantu pekerja menyelesaikan tugas mereka dengan mudah, efisien, dan tanpa kelelahan yang berlebihan. (Desai, 2014).
3. **Kekuatan (*Durability*):** Prinsip kekuatan (*durability*) dalam ergonomi menekankan pentingnya desain peralatan kerja yang tahan lama dan awet. Hal ini berarti bahwa peralatan kerja harus dirancang untuk dapat digunakan secara berulang dan dalam jangka waktu yang panjang tanpa mengalami kerusakan yang berlebihan. (Todd, Dickhoff, dan Bengal, 2016)
4. **Keamanan (*Safety*):** Keamanan merupakan salah satu prinsip fundamental dalam ergonomi. Hal ini berarti bahwa desain tempat kerja, aktivitas kerja, dan peralatan kerja harus dioptimalkan untuk melindungi kesehatan dan keselamatan para pekerja, keamanan bermanfaat untuk mengurangi risiko cedera, meningkatkan moral dan kepuasan kerja, dan meningkatkan reputasi perusahaan (Nogue, 2007)
5. **Keluwesannya (*flexibility*):** merupakan prinsip penting dalam ergonomi yang menekankan pada kemampuan sistem kerja untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan dan kebutuhan individu. Hal ini berarti bahwa desain tempat kerja, aktivitas kerja, dan peralatan kerja harus dirancang agar dapat disesuaikan dengan berbagai situasi dan kebutuhan para pekerja. Contoh ergonomi yang dapat diterapkan di tempat kerja adalah penggunaan kursi meja yang ketinggiannya dapat diatur sesuai dengan postur tubuh, yang dapat membuat karyawan merasa nyaman saat bekerja. (Hedge, 2016)

Definisi Produktivitas Kerja

Produktivitas kerja merupakan sebuah ukuran efisiensi dalam mencapai tujuan. Sederhananya, berapa banyak hasil yang dapat diperoleh dengan sumber daya yang terbatas (Sedarmayanti, 2001). Menurut Sutrisno (2009), produktivitas kerja adalah ukuran efisiensi dalam mengkonversikan sumber daya (tenaga kerja, bahan, dan uang) menjadi barang atau jasa. Sutrisno (2009) menekankan bahwa produktivitas kerja bukan hanya tentang menghasilkan lebih banyak barang atau jasa, tetapi juga tentang melakukannya dengan cara yang efisien dan efektif. Dapat

disimpulkan bahwa produktivitas merupakan proses transformasi input menjadi output dengan hasil yang banyak dengan menggunakan sumber daya yang terbatas.

Input tenaga kerja dalam perusahaan dapat diukur dengan beberapa indikator, yaitu total biaya tenaga kerja, jumlah tenaga kerja, total hari kerja, dan total jam kerja, sedangkan *output* dalam perusahaan dapat diukur dengan beberapa indikator yaitu pendapatan perusahaan, jumlah unit yang dihasilkan, jumlah komponen yang dihasilkan, dan jumlah hasil unit atau komponen yang dikirim.

Menurut Anoraga (1998), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi produktivitas kerja, di antaranya:

1. Keterampilan dan Pendidikan,
2. Kesehatan dan Kondisi Fisik,
3. Motivasi dan Semangat Kerja: Mencakup motivasi intrinsik dan ekstrinsik,
4. Lingkungan Kerja: Mencakup pencahayaan, kebisingan, suhu, dan tata letak tempat kerja,
5. Manajemen dan Kepemimpinan yang baik,
6. Hubungan Antar Pekerja,
7. Sarana dan Prasarana yang menunjang,
8. Kesejahteraan Pekerja,
9. Pengembangan Karier,
10. Struktur Organisasi yang jelas dan efisien.

Manfaat Ergonomi

Penerapan konsep ergonomi baik di tempat kerja atau lingkungan lainnya memiliki berbagai dampak baik dalam penggunaannya, baik untuk karyawan maupun perusahaan tempat bekerja. Manfaat tersebut diantaranya:

Bagi Karyawan:

- Dapat mengurangi risiko terjadinya cedera saat bekerja
- Dapat meningkatkan kenyamanan karyawan selama bekerja sehingga karyawan dapat bekerja lebih maksimal
- Dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental karyawan secara keseluruhan.

Bagi Perusahaan:

- Dapat meningkatkan produktivitas karyawan sehingga perusahaan dapat diuntungkan dalam hal ini.
- Dapat meminimalisir risiko absen karyawan karena kesehatan karyawan lebih terjaga
- Dapat menekan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan akibat cedera yang terjadi selama bekerja
- Dapat meningkatkan loyalitas karyawan pada perusahaan karena karyawan merasa dihargai karena mendapat feedback dari perusahaan
- Dapat Menciptakan citra perusahaan yang baik pada stigma karyawan maupun peduli terhadap kesejahteraan karyawan.

Penerapan Ergonomi

Penerapan ergonomi dapat dilihat dalam berbagai aspek kehidupan dan industri:

- Tempat Kerja:

- **Desain Peralatan Kerja:** Seperti kursi, meja, komputer, dan alat tulis yang dirancang sesuai dengan postur tubuh dan kebutuhan pekerja.
 - **Pengaturan Ruang Kerja:** Menyediakan tata letak yang memungkinkan pergerakan bebas dan interaksi yang efektif antar karyawan.
 - **Pencahayaan dan Suhu:** Menyediakan pencahayaan yang cukup dan suhu yang nyaman untuk mencegah kelelahan mata dan menjaga konsentrasi.
 - **Praktik Kerja yang Baik:** Memberikan pelatihan kepada karyawan mengenai postur kerja yang baik, teknik angkat beban yang aman, dan cara mengatur tempat kerja di rumah bagi karyawan yang bekerja secara remote.
- **Pendidikan:**
Tata letak ruang kelas dan peralatan belajar yang mendukung postur dan kenyamanan siswa.
 - **Rumah Tangga:**
Desain peralatan rumah tangga yang mudah digunakan dan mengurangi risiko cedera.
 - **Transportasi:**
Desain kursi mobil dan antarmuka kontrol yang meningkatkan kenyamanan dan keselamatan.

Tantangan dan Masa Depan Ergonomi

Dengan segala keunggulannya, ergonomi dihadapkan dengan tantangan yaitu perkembangan teknologi yang cepat dan perubahan dalam pola kerja (misalnya, kerja jarak jauh) sehingga akan berubah-ubah. Pada masa yang akan datang, ergonomi akan semakin penting dalam merancang lingkungan kerja yang adaptif dan mendukung kesejahteraan manusia di era digital.

Metode Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif lebih tepatnya tinjauan pustaka, penulis melakukan pencarian literatur melalui basis data akademis seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci yang relevan seperti "*ergonomics*", "*workplace comfort*", "*employee well-being*", dan "*productivity*".

Penulis menyaring literatur yang paling relevan dengan fokus pada peran ergonomi dalam meningkatkan produktivitas kerja, pencarian literatur dilakukan pada Maret 2024, dan penulis sudah menentukan kredibilitas dari jurnal yang ingin di tinjau berdasarkan: (1) Mencakup investigasi yang empiris, (2) Berfokus spesifik pada ergonomi dan perannya dalam meningkatkan produktivitas kerja, dan (3) Berasal dari jurnal yang bereputasi.

Penulis memutuskan untuk menggunakan 8 jurnal yang sudah dianalisis dengan teliti dan memenuhi kriteria, sehingga kredibilitasnya pun sudah teruji untuk digunakan dalam penelitian ini.

Diskusi

Dengan mempertimbangkan konsep aspek ergonomi saat merancang suatu lingkungan baik itu lingkungan tempat kerja, pendidikan, rumah tangga, ataupun transportasi, kinerja karyawan dapat meningkat. Agar hal ini dapat terealisasi, dalam prakteknya membutuhkan pedoman pengetahuan tentang ergonomi diterapkan dalam lingkungan yang dituju, bahwa hal ini dapat meningkatkan produktivitas. Sebuah perusahaan dapat meningkatkan lingkungan kerja, dan ergonomi untuk karyawannya, yang pada gilirannya akan meningkatkan produktivitas mereka dan mengurangi biaya kesehatan perusahaan (Al-Omari dan Okasheh, 2017).

Artikel oleh Raja et al (2019) menunjukkan bahwa karyawan percaya bahwa memiliki ruang kerja yang dirancang dengan ergonomis akan meningkatkan produktivitas mereka, dengan cara *Furniture* ergonomis dibuat cocok dengan kebutuhan fisik dan kemampuan penggunaannya. Ravindran (2020) menyatakan bahwa suhu ruangan, jenis *furniture*, dan tugas-tugas berulang merupakan faktor ergonomis penting yang mempengaruhi kinerja kerja seseorang, hal ini mengimplikasikan bahwa untuk meningkatkan kinerja karyawan, solusi ergonomis yang ekonomis harus diterapkan. Sarder dan Mandahawi (2006) menemukan bahwa karyawan cenderung lebih produktif dan aman di tempat kerja ketika kondisi kerja, kebiasaan, dan peralatan mereka disesuaikan dengan kebutuhan individu. Studi oleh Lan et al. (2010) menunjukkan bahwa suhu udara yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat mengurangi produktivitas karyawan kantor. Selama beberapa dekade terakhir, faktor-faktor seperti pelatihan, keterlibatan karyawan, budaya perusahaan, dan pengakuan dianggap sebagai faktor penentu utama dalam motivasi dan produktivitas karyawan. Namun, dengan perubahan dalam struktur organisasi, ergonomi telah menjadi faktor baru yang juga penting dalam mencapai tingkat kinerja yang perusahaan inginkan.

Dari data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa ergonomi telah menjadi perhatian utama bagi perusahaan sejak keselamatan dan kesehatan kerja mulai diperhatikan secara serius. Setiap perusahaan yang ada kini lebih memperhatikan lagi dan memastikan bahwa lingkungan kerja mereka termasuk dalam kategori aman. Ketika lingkungan kerja tidak direncanakan dengan baik, hal tersebut dapat menyebabkan produktivitas rendah, kepuasan kerja yang minim, tingkat komitmen yang rendah, dan berbagai masalah kesehatan yang tentunya dapat merugikan perusahaan di masa yang akan datang. Maka dari itu konsep peran ergonomi merupakan aspek yang sangat penting, ditambah lagi dengan mementingkan aspek ergonomic tentunya perusahaan akan mendapatkan citra atau dipandang sebagai perusahaan yang memiliki standar baik juga manusiawi. Untuk saat ini, perusahaan lebih memusatkan perhatian pada penerapan standar ergonomi di tempat kerja serta mematuhi regulasi yang telah ditetapkan pemerintah untuk memastikan pekerja memiliki lingkungan kerja yang aman dan sehat bagi mereka, hal itu meliputi jasmani dan rohani. Hal ini pun mendukung pernyataan bahwa ergonomi di tempat kerja memberikan nilai tambah bagi bisnis dan membuat karyawan memiliki minat lebih pada pekerjaan yang mereka jalani dan akan menciptakan loyalitas yang muncul dengan sendirinya pada perusahaan.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan terkait pentingnya peran konsep ergonomi di dalam lingkungan kerja untuk meningkatkan produktivitas karyawan. Melalui tinjauan pustaka dari berbagai jurnal terpercaya, ditemukan bahwa penerapan ergonomi yang baik di tempat kerja dapat secara signifikan mempengaruhi kenyamanan, kesehatan, dan kesejahteraan karyawan. Ergonomi mencakup berbagai aspek, mulai dari desain peralatan kerja yang sesuai, penataan ruang kerja yang optimal, hingga pencahayaan yang memadai.

Ergonomi membantu mengurangi risiko cedera, terutama masalah muskuloskeletal, yang seringkali disebabkan oleh postur kerja yang tidak tepat dan lingkungan kerja yang kurang nyaman. Selain itu, dengan lingkungan kerja yang ergonomis, karyawan cenderung merasa lebih puas, nyaman, dan termotivasi, yang pada gilirannya meningkatkan produktivitas dan kreativitas mereka.

Dalam era kerja jarak jauh dan *hybrid*, pentingnya ergonomi semakin terlihat. Karyawan perlu memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang cara mengatur ruang kerja di rumah agar tetap produktif dan sehat. Pelatihan dan panduan ergonomi bagi karyawan *remote* menjadi esensial.

Penerapan prinsip-prinsip ergonomi tidak hanya berdampak positif pada karyawan tetapi juga memberikan keuntungan bagi perusahaan. Dengan lingkungan kerja yang ergonomis, perusahaan dapat mengurangi biaya kesehatan akibat cedera kerja, meningkatkan loyalitas karyawan, dan secara keseluruhan meningkatkan efisiensi dan keberlanjutan bisnis.

Oleh karena itu, memahami dan menerapkan ergonomi secara efektif di tempat kerja harus menjadi prioritas bagi setiap perusahaan yang ingin berkembang dalam lingkungan bisnis yang kompetitif saat ini. Dengan demikian, perusahaan tidak hanya menunjukkan komitmen terhadap kesejahteraan karyawan, tetapi juga berinvestasi dalam peningkatan produktivitas dan kesuksesan jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Arfiyari, A. D. (2014). Hubungan Postur Kerja dengan Keluhan Muskuloskeletal dan Produktivitas Kerja pada Pekerja Bagian Pengepakan di PT. Djitoe Indonesia Tobacco. Surakarta: *Jurnal Kesehatan Kerja dan Masyarakat*, 14(2), 113-122.
- Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., & Mount, M. K. (1998). Relating member ability and personality to work-team processes and team effectiveness. *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 377–391.
- Bahureksa S. B (2022). Tesis Perancangan Sistem Kerja Pada Lini Produksi PT. XWZ Menggunakan Macro Ergonomic and Design untuk Meningkatkan Produktivitas. *Universitas Islam Indonesia*
- Ergonomics in the Workplace. (n.d.). Indeed. Diperoleh dari <https://ca.indeed.com/hire/c/info/ergonomics-workplace>
- Hedge, A. (2016). Ergonomic workplace design for health, wellness, and productivity. London: *Routledge*.
- Hoe, V. C. W., Urquhart, D. M., & van der Hulst, R. R. (2018). Ergonomic interventions for preventing work-related musculoskeletal disorders of the upper limb and neck among office workers. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (12).
- Koirala R. & Nepal A. (2022). A Literature Review on Ergonomics, Ergonomics Practices, and Employee Performance. *Quest Journal of Management and Social Sciences*, 4(2), 273-288
- Mayasari, P., Kustono, D., & Devi, M. (2016). Faktor-faktor Ergonomi yang Berhubungan dengan Produktivitas Kerja di Sentra Industri. Malang: *Jurnal Pendidikan Teknik dan Kejuruan*, 15(2), 111-118.
- Megaster, A., Kusnadi, H., & Supriyadi, A. (2021). Pengaruh Work Life Balance dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. X di Surabaya. *Jurnal Administrasi Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik*, 8(2), 221-234
- Nugroho, A. J. (2021). Tinjauan Produktivitas dari Sudut Pandang Ergonomi. Padang: *Partnership for Action on Community Education*.
- Robertson, M. M., Ciriello, V. M., & Garabet, A. M. (2013). Office ergonomics training and a sit-stand workstation: Effects on musculoskeletal and visual symptoms and performance of office workers. *Applied Ergonomics*, 44(1), 73-85.

- Respati, B. W., Ihwanudin, M., & Kurniawati, M. (2023). Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja dan Keseimbangan Kehidupan Kerja Terhadap Performa Karyawan: Peran Mediasi Kepuasan Kerja. *Jurnal Manajerial*, 12(1), 1-10.
- Tarwaka, Bakri, H.S, & Sudiajeng, L. (2004). Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja, dan Produktivitas. Surakarta: *UNIBA Press*.
- Trianda, A., & Kusmindari, D. (2020). Hubungan Penerapan Ergonomi Dengan Produktivitas Kerja Pada Karyawan Bagian Office J&T Express (Studi Kasus: J&T Cabang Bukit Kecil Palembang). *Jurnal Manajemen dan Bisnis Universitas Sriwijaya*, 10(2), 115-126.
- Waters, T. R., & Dick, R. B. (2015). Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness. *Rehabilitation Nursing*, 40(3), 148-165.