

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari tugas akhir yang disusun dengan judul Penerapan Ergonomi Kerja dan Work Life Balance untuk pencegahan Musculoskeletal Disorders (MSDS) Pada Pegawai BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit, ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Perencanaan rangkaian kegiatan program Inisiatif Fit Life di wilayah kerja BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit, yaitu dengan Advokasi kepada pimpinan unit kerja, dan pimpinan bagian masing-masing sekaligus sosialisasi dan kampanye program Program Inisiatif Fit Life dan Work Life Balance kepada seluruh pegawai di wilayah kerja BPJS Kesehatan KC Sampit dalam rangka penerapan gaya hidup sehat dan pencegahan gangguan Muskuloskeletal Disorders. Serta perencanaan dan dukungan anggaran demi terselenggaranya rangkaian kegiatan secara kontinu. Kampanye dan sosialisasi tentang Inisiatif Fit Life ini dilaksanakan dalam berbagai kegiatan dan pertemuan baik kegiatan internal maupun kegiatan eksternal. Kegiatan morning briefing budaya dan sharing session, promosi dan sosialisasi work life balance, susunan kegiatan inti bulanan program, kampanye Work Life Balance oleh masing2 pegawai, kegiatan sosialisasi bersama dengan Peserta JKN, kegiatan Sosialisasi Lintas Sektor, pembuatan banner pelaksanaan Inisiatif Fit Life cabor bulutangkis, senam pagi, tenis meja dan futsal, pelaksanaan mini game Inisiatif Fit Life, monitoring BMI masing-masing pegawai dan publikasi seluruh rangkaian kegiatan program.
2. Pelaksanaan program Inisiatif Fit Life dan Work Life Balance telah mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 48 Tahun 2016 tentang Standar Keselamatan dan Kesehatan Kerja Perkantoran dan dilaksanakan sesuai dengan SOP yang telah ditetapkan oleh peraturan Direksi. Mayoritas pegawai BPJS Kesehatan KC Sampit telah menerapkan prinsip-prinsip ergonomi kerja dan wrk lifebalance pada tingkat cukup hingga baik. Namun, masih terdapat sebagian pegawai yang penerapan ergonomi dan work life balance tergolong masih kurang, terutama dalam hal postur kerja, kebiasaan istirahat aktif serta ikut andil dalam kegiatan fun and meaning full.
3. Hubungan antara penerapan ergonomi kerja dan work live balance dengan upaya pencegahan MSDs dan ganggun mental health pada pegawai.

Penerapan ergonomi kerja merupakan strategi utama dalam mencegah Musculoskeletal Disorders (MSDs), yaitu gangguan pada otot, sendi, saraf, dan jaringan tubuh akibat aktivitas kerja berulang atau posisi tubuh yang tidak ergonomis. Posisi duduk yang salah, pencahayaan buruk, dan peralatan kerja yang tidak ergonomis dapat meningkatkan risiko nyeri punggung, leher, dan tangan.

Dengan pengaturan ergonomis seperti kursi yang dapat disesuaikan, meja kerja dengan tinggi ideal, serta instruksi peregangan rutin, keluhan MSDs dapat ditekan secara signifikan.

Work life balance (WLB) berkontribusi pada kesehatan mental pegawai dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan kerja dan kebutuhan pribadi.

Karyawan dengan WLB yang baik cenderung memiliki tingkat stres kerja lebih rendah dan kepuasan kerja lebih tinggi. Ketidakseimbangan waktu kerja dan pribadi berisiko menyebabkan burnout, kecemasan, dan depresi. Lingkungan kerja yang mendukung fleksibilitas waktu dan empati terhadap kebutuhan personal membantu menurunkan tekanan psikologis.

Penerapan ergonomi kerja dan strategi work life balance secara simultan menjadi pendekatan komprehensif dalam menciptakan tempat kerja yang sehat. Keduanya efektif dalam mencegah gangguan fisik (MSDs) akibat aktivitas kerja yang tidak ergonomis, mencegah gangguan mental akibat stres kerja berlebihan dan kurangnya waktu personal. Lingkungan kerja yang sehat secara fisik dan mental mendorong peningkatan kinerja, loyalitas, dan kesejahteraan jangka panjang pegawai.

#### 4. Monitoring dan evaluasi Ergonomi kerja dan work live balance dilingkungan kantor BPJS Kesehatan Kantor Cabang Sampit

Monev dilaksanakan dengan cara pengamatan dan pemantauan selama berlangsungnya rangkaian program Inisiatif Fit Life ini baik di tingkat kantor cabang maupun tingkat kantor kabupaten kemudian mengingatkan dan menganalisa hal-hal yang masih kurang dalam pelaksanaannya. Evaluasi dilakukan beberapa tahap dengan membuat laporan kegiatan, rekap laporan kegiatan bulanan, publikasi kegiatan baik di artikel maupun di media sosial maupun dokumen-dokumen pendukung lainnya.