

**ANALISA KELUHAN OTOT SELAMA SFH (*STUDY FROM HOME*) PADA
MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN METODE RULA (*RAPID UPPER LIMB
ASSESSMENT*) (STUDI KASUS : MAHASISWA UNIVERSITAS
INTERNASIONAL SEMEN INDONESIA)**

Nama : Rahma Pratiwi Wijayanti
NIM : 2011710050
Pembimbing : Kuntum Khoiro Ummatin, S.T., M.T

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 yang berlangsung di Indonesia lebih dari satu tahun telah mengubah tatanan dari berbagai sektor kehidupan khususnya pada sektor pendidikan dan dapat menimbulkan efek negatif, yaitu kelelahan otot pada berbagai bagian tubuh saat penggunaan laptop atau PC. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi keluhan otot mahasiswa Universitas Internasional Semen Indonesia (UISI) selama *Study From Home* (SFH). Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan Ergonomi dengan metode RULA (*Rapid Upper Limb Assessment*). Hasil dari Kuesioner *Nordic Body Map* menunjukkan bahwa keluhan yang paling banyak dirasakan oleh para mahasiswa adalah sebanyak 46,3% responden merasakan keluhan pada punggung, 41,2% keluhan pada leher bagian atas, 41,2% keluhan pada bahu kanan, 40,2% keluhan pada leher bagian bawah, sebanyak 40,2% keluhan pada bagian pantat, 38,1% keluhan pada bahu kiri, dan 34% keluhan pada pergelangan tangan kanan. Selanjutnya diperoleh hasil RULA dengan total skor dengan skor 5 (*action level 3*) yang menunjukkan bahwa pemeriksaan dan perubahan perlu segera dilakukan. Rekomendasi yang diberikan antara lain pada Posisi Kaki Lesehan dengan Laptop di Pangkuan/Meja, Posisi Kaki Membentuk 90° dengan Laptop di Meja, dan Menggunakan Komputer atau PC di Meja

Kata kunci: COVID-19, Kelelahan Otot, RULA, *Study From Home* (SFH).

**ANALYSIS OF MUSCLE COMPLAINTS DURING SFH (STUDY FROM HOME)
IN THE COVID-19 PANDEMIC TIME USING RULA METHOD (RAPID UPPER
LIMB ASSESSMENT) (CASE STUDY: STUDENTS OF SEMEN INDONESIA
INTERNATIONAL UNIVERSITY)**

Name : Rahma Pratiwi Wijayanti
NIM : 2011710050
Supervisor : Kuntum Khoiro Ummatin, S.T., M.T

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic that has been going on in Indonesia for more than a year has changed the order of various sectors of life, especially in the education sector and can have negative effects, namely muscle fatigue in various parts of the body when using a laptop or PC. This study was conducted to identify muscle complaints of students from the International Semen Indonesia University (UISI) during the Study from Home (SFH). The method used is a quantitative method. This study uses an ergonomic approach with the RULA (Rapid Upper Limb Assessment) method. The results of the Nordic Body Map Questionnaire showed that the most complaints felt by the students were 46.3% of respondents felt complaints in the back, 41.2% complaints in the upper neck, 41.2% complaints in the right shoulder, 40.2 % of complaints on the lower neck, as many as 40.2% complaints on the buttocks, 38.1% complaints on the left shoulder, and 34% complaints on the right wrist. Furthermore, the results of the RULA were obtained with a total score of 5 (action level 3) which indicates that inspections and changes need to be carried out immediately. The recommendations given include the Lesehan Leg Position with the Laptop on the Lap/Table, the Leg Position Forms 90° with the Laptop on the Desk, and Using the Computer or PC at the Desk.

Keywords : COVID 19, Muscle Fatigue, RULA, Study From Home (SFH),