

BAB V

PENUTUP

5.1. KESIMPULAN

Berdasarkan pengujian dan pembahasan mengenai kajian Ergonomi Eksperimental Beban Kerja Fisik Mahasiswa dalam Penggunaan *Learning Management System* pada Perkuliahan yang Sehat dan Produktif, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan *Learning Management System* dalam perkuliahan dapat berdampak perubahan aktivitas beban kerja fisik mahasiswa. Terdapat perubahan dalam cara mahasiswa berinteraksi dengan materi pembelajaran karena penggunaan teknologi dapat mengurangi aktivitas fisik tertentu, namun dapat meningkatkan aktivitas fisik terkait penggunaan perangkat komputer waktu lama dan monoton.
2. Penggunaan LMS dalam perkuliahan dapat berdampak pada kenyamanan dan produktivitas mahasiswa. LMS juga meningkatkan produktivitas mahasiswa karena memungkinkan untuk mengakses informasi dan sumber daya secara cepat dan efisien.
3. Penggunaan LMS dalam perkuliahan dapat meningkatkan keluhan fisik dan gangguan muskuloskeletal terkait dengan posisi duduk yang tidak ergonomis. Posisi duduk pada kursi lebih ergonomis untuk melakukan perkuliahan karena kursi dapat memberikan dukungan yang lebih baik pada tubuh. Selanjutnya posisi duduk telungkup tidak disarankan dilakukan untuk perkuliahan dalam waktu lama dan monoton karena posisi ini tidak ergonomis menyebabkan keluhan fisik dan gangguan muskuloskeletal.
4. Berdasarkan temuan keluhan fisik dan gangguan muskuloskeletal dari hasil responden 93 orang yaitu dari sudut pandang jenis kelamin tingkat keluhan pada bagian pinggang sebesar 8%, sudut pandang umur 18, 19, dan 20 tahun tingkat keluhan pada pinggang dan punggung sebesar 8%, sedangkan posisi duduk yang tidak disarankan adalah posisi telungkup tingkat keluhan pada bagian leher, bahu, pinggang dan punggung. Maka perlu ada usulan

perbaikan dalam proses pembelajaran menggunakan LMS dengan memperhatikan aspek-aspek ergonomic untuk meningkatkan kenyamanan dan efisien penggunaan LMS bagi mahasiswa.

5.2. SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk kedepannya terdapat beberapa saran apabila pembaca atau pihak yang berkepentingan ingin melanjutkan penelitian ini sebagai berikut:

1. Melibatkan lebih banyak responden dari berbagai latar belakang akademik untuk memberikan gambaran beban kerja fisik oleh penggunaan LMS
2. Mengukur parameter yang lebih rinci seperti ketegangan otot, denyut nadi, dan kualitas tidur untuk memberikan gambaran dampak penggunaan LMS pada kesehatan mahasiswa
3. Pemberian istirahat jangka waktu tertentu untuk melakukan gerakan peregangan untuk membantu mengurangi beban kerja fisik dan mental mahasiswa.
4. Perlu adanya panduan ergonomi kepada mahasiswa untuk membantu mengoptimalkan postur tubuh dan mengurangi beban fisik.