

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Desainer grafis pemula merupakan kelompok yang rentan terhadap risiko ergonomi kerja akibat karakteristik aktivitas kerjanya yang didominasi oleh penggunaan komputer dalam durasi panjang, postur statis yang berulang, serta tekanan tenggat waktu yang tinggi. Kondisi ini berpotensi memicu berbagai gangguan kesehatan seperti *Musculoskeletal Disorder (MSD)* dan *Repetitive Strain Injury (RSI)* yang bersifat kumulatif dan progresif. Ironisnya, persoalan ini kerap tidak disadari karena telah terlanjur dianggap sebagai bagian yang wajar dari budaya kerja kreatif. Di sisi lain, informasi ergonomi yang tersedia selama ini cenderung dikemas dalam format teknis dan akademis yang terasa jauh dari konteks keseharian desainer grafis, sehingga menciptakan kesenjangan antara pengetahuan yang ada dengan penerapannya dalam praktik kerja nyata.

Kesenjangan inilah yang menjadi titik berangkat perancangan *zine* editorial P3K: Panduan Pertolongan Postur Kerja (Desainer Grafis). *Zine* sebagai medium dipilih bukan tanpa pertimbangan karakternya yang personal, independen, dan lekat dengan kultur kreatif menjadikannya ruang yang tepat untuk menyampaikan isu ergonomi secara berbeda: tidak menggurui, tidak kaku, tetapi tetap memiliki kedalaman informasi dan arah pesan yang jelas. Pendekatan editorial yang diterapkan memungkinkan isu ergonomi dihadirkan sebagai narasi yang reflektif, mengajak pembaca tidak hanya menyerap informasi, tetapi juga mengenali diri mereka sendiri dalam cerita yang disajikan.

Secara kreatif, perancangan ini diikat oleh kehadiran karakter Ujang, seekor udang yang dipilih bukan sekadar sebagai maskot, melainkan sebagai representasi metaforis dari postur kerja desainer grafis yang membungkuk, sebuah citra yang akrab di benak generasi Z melalui referensi humor dan budaya visual yang mereka konsumsi sehari-hari. Melalui Ujang, pesan ergonomi yang sejatinya bersifat teknis dapat disampaikan dengan cara yang lebih manusiawi dan relatable. Identitas visual *zine* P3K sendiri dibangun melalui perpaduan ilustrasi, permainan *pattern* dan *grid* yang ekspresif, tipografi yang kuat, serta palet warna *bold* dan kontras, menghasilkan karakter visual yang jauh dari kesan steril media edukasi kesehatan pada umumnya.

Pada akhirnya, *zine* editorial P3K diposisikan sebagai media preventif yang tidak hanya bertujuan menambah wawasan, tetapi juga memantik kesadaran dan mendorong perubahan kebiasaan kerja yang lebih ergonomis secara berkelanjutan. Perancangan ini diharapkan dapat memberi kontribusi nyata, baik bagi desainer grafis pemula sebagai target audiens utama, maupun bagi pengembangan media edukasi berbasis *zine* editorial dalam ranah Desain Komunikasi Visual.

B. Saran

Berdasarkan proses perancangan yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait.

1. Bagi Desainer Grafis Pemula

Zine P3K dirancang sebagai titik awal untuk membangun kesadaran ergonomi, bukan sebagai panduan yang bersifat final dan menyeluruh. Oleh karena itu, pembaca diharapkan tidak berhenti pada pemahaman yang diperoleh dari *zine* ini saja, melainkan terus mengeksplorasi dan memperdalam pengetahuan mengenai ergonomi kerja dari berbagai sumber yang relevan. Yang terpenting, mulailah menerapkan perubahan kecil secara konsisten dalam kebiasaan kerja sehari-hari, karena kesadaran tanpa tindakan tidak akan membawa perubahan yang berarti bagi kesehatan jangka panjang.

2. Bagi Institusi Pendidikan Desain

Isu keselamatan dan kesehatan kerja, khususnya ergonomi, masih belum menjadi perhatian utama dalam kurikulum pendidikan desain grafis di Indonesia. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pendidikan desain mulai mengintegrasikan literasi ergonomi kerja ke dalam proses pembelajaran, baik sebagai mata kuliah tersendiri maupun sebagai bagian dari mata kuliah yang sudah ada. Pemahaman mengenai ergonomi kerja sejak masa pendidikan akan membantu membentuk kebiasaan kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan sebelum mahasiswa memasuki dunia profesi.

3. Bagi Perancang atau Peneliti Selanjutnya

Perancangan ini memiliki keterbatasan dalam hal kedalaman pengujian efektivitas media terhadap perubahan perilaku audiens secara terukur. Oleh karena itu, penelitian atau perancangan selanjutnya disarankan untuk melibatkan tahap pengujian media yang lebih sistematis, misalnya melalui uji

keterbacaan, survei dampak, atau focus group discussion dengan target audiens. Selain itu, pengembangan zine P3K ke dalam format digital interaktif juga dapat menjadi peluang yang menarik untuk memperluas jangkauan distribusi dan meningkatkan aksesibilitas konten bagi audiens yang lebih luas.

4. Bagi Industri Kreatif

Lingkungan kerja kreatif, termasuk studio desain dan agensi, diharapkan dapat mulai memberikan perhatian lebih terhadap aspek ergonomi dalam ekosistem kerja mereka, bukan hanya dari sisi fasilitas fisik, tetapi juga dari sisi budaya kerja yang mendukung keseimbangan antara produktivitas dan kesehatan. Desainer grafis yang tubuhnya terjaga dengan baik akan mampu berkarya lebih optimal dan berkelanjutan dalam jangka panjang.



DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A. M. (2020). Eksistensi zine sebagai media alternatif bagi Komunitas Lingkaran Solidaritas. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 7(2), 45–58.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2011). *The fundamentals of typography* (2nd ed.). AVA Publishing.
- Ambrose, G., & Harris, P. (2015). *The fundamentals of graphic design* (2nd ed.). Bloomsbury Publishing.
- Atton, C. (2002). *Alternative media*. SAGE Publications.
- Barr, A. E., & Barbe, M. F. (2002). Pathophysiological tissue changes associated with repetitive movement: A review of the evidence. *Physical Therapy*, 82(2), 173–187. <https://doi.org/10.1093/ptj/82.2.173>
- Birren, F. (1988). *Color psychology and color therapy*. McGraw-Hill.
- Bridger, R. S. (2003). *Introduction to ergonomics* (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Coventry, J. (2024). *Zineography: Exploring the contemporary indie zine culture and independent publishing*. Abertay Research Collections. https://rke.abertay.ac.uk/ws/portalfiles/portal/83653912/Coventry_Zineography_Accepted_2024.pdf
- Dul, J., & Weerdmeester, B. (2001). *Ergonomics for beginners: A quick reference guide* (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Dul, J., & Weerdmeester, B. (2008). *Ergonomics for beginners* (3rd ed.). CRC Press.
- Ferasati, F., & Jalilian, M. (2014). Evaluation of WMSDs in VDT users with Rapid Office Strain Assessment (ROSA) method. *Iranian Journal of Ergonomics*, 1(3), 65–74.
- Grandjean, E., & Kroemer, K. H. E. (1997). *Fitting the task to the human: A textbook of occupational ergonomics* (5th ed.). Taylor & Francis.
- Helander, M. (2006). *A guide to human factors and ergonomics* (2nd ed.). CRC Press.
- Helander, M. G., & Zhang, L. (1997). An ergonomic evaluation of chair comfort and discomfort. *Ergonomics*, 40(3), 251–264. <https://doi.org/10.1080/001401397187739>
- Ikhsantian, B. (2024). *Perancangan zine sebagai media edukasi penggunaan kembali limbah plastik*. Universitas Dinamika.
- Kamil, R. (2024). *Perancangan zine kampanye edukasi kesehatan mental remaja*. Universitas Negeri Jakarta.

- Kroemer, K. H. E., Kroemer, H. B., & Kroemer-Elbert, K. E. (1993). *Ergonomics: How to design for ease and efficiency*. Prentice Hall.
- Kurniawan, H., & Ardianto, R. (2022). Edukasi ergonomi terapan untuk mengurangi keluhan muskuloskeletal pada pekerja industri rumahan. *Kacanegara: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 115–122. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v5i2.1065>
- Kusgiyanto, S., Suroto, S., & Ekawati, E. (2021). Analisis faktor yang berhubungan dengan keluhan subjective fatigue pada pekerja komputer. *Identifikasi: Jurnal Keselamatan dan Kesehatan Kerja*, 7(1), 34–42. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v7i1.387>
- Lauer, D. A., & Pentak, S. (2012). *Design basics* (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Lupton, E. (2014). *Graphic design: The new basics*. Princeton Architectural Press.
- Maharsi, I. (2016). *Ilustrasi*. ISI Yogyakarta Press.
- Mardiyanti, F. (2021). Pengukuran risiko kerja dan keluhan muskuloskeletal pada pekerja pengguna komputer. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(3), 305–314. <https://doi.org/10.53625/jirk.v1i3.202>
- McQuail, D., & Deuze, M. (2020). *McQuail's media and mass communication theory* (7th ed.). SAGE Publications.
- Nugraha, A., & Wardani, I. K. (2022). Hubungan postur kerja dengan keluhan low back pain pada pekerja kantor sektor kreatif. *Jurnal Kesehatan Kerja dan Keselamatan Indonesia*, 4(2), 89–97. <https://journal.idscipub.com/index.php/jkkki/article/view/543/478>
- Pascarelli, E., & Quilter, D. (1994). *Repetitive strain injury: A computer user's guide*. John Wiley & Sons.
- Pritami, D. A., & Shinta, R. (2022). Hubungan durasi penggunaan komputer dengan keluhan visual terhadap karyawan pengguna VDT. *Electronic Journal Kedokteran Indonesia Universitas Jambi*, 4(1), 12–19. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/40783>
- Purwaningsih, R., & Susanto, N. (2024). Analisis postur kerja pengguna komputer untuk penataan stasiun kerja ergonomis. *Jurnal Geliat Teknik Industri*, 9(1), 45–53. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgti/article/view/67938>
- Rahmah, N., & IIUM Research Team. (2020). Musculoskeletal disorders among computer users in academic environments. *IIUM Journal of Allied Health Sciences*, 4(2), 77–85. <https://journals.iium.edu.my/ijahs/index.php/IJAHs/article/view/883>
- Rustan, S. (2017). *Layout dasar & penerapannya*. Gramedia Pustaka Utama.

- Safrudin, M. B., Bagaskara, R., Aisyiah, F. A., & Noor, S. I. (2025). Literature review: Media promosi kesehatan digital dalam merubah perilaku masyarakat. *Journal Sains Student Research (JSSR)*, 3(1), 120–128. <https://ejournal.kampusakademik.co.id/index.php/jssr/article/view/7651>
- Samara, T. (2002). *Making and breaking the grid: A graphic design layout workshop*. Rockport Publishers. (Catatan: Jika memakai edisi revisi terbaru, ubah tahun menjadi 2017).
- Samsul, I. (2017). *Ergonomi suatu pengantar*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Santoso, G. (2004). *Ergonomi: Manusia, peralatan, dan lingkungan*. Prestasi Pustaka.
- Santoso, G. (2010). *Manajemen keselamatan dan kesehatan kerja*. Prestasi Pustaka.
- Santoso, G. (2013). *Ergonomi terapan*. Prestasi Pustaka.
- Schiavo, R. (2014). *Health communication: From theory to practice* (2nd ed.). Jossey-Bass.
- Setyaputra, W. (2019). Perancangan zine perkembangan tattoo sebagai bentuk subkultur pemuda di Indonesia. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(14), 1–12.
- Sharma, A., & IJHSR Team. (2019). Prevalence of neck and low back pain among professional computer operators. *International Journal of Health Sciences and Research (IJHSR)*, 9(8), 342–349. https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.9_Issue.8_Aug2019/51.pdf
- Sihombing, R., & Siregar, M. (2023). Pengaruh postur kerja statis terhadap keluhan muskuloskeletal pada desainer grafis. *Jurnal Penelitian Kesehatan (JPK) Medistra*, 5(2), 201–209. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JPK/article/view/1978>
- Sugiarto, S. (2021). Design exploration as a research discovery phase through graphic design job advertising. *Jurnal Ilmiah Komputer Grafis*, 14(2), 112–121.
- Wikandari, M. P. (2007). *Studi tentang zine sebagai media alternatif indie di Indonesia*. Universitas Kristen Petra.

DAFTAR LAMAN

- AIGA. (2024). *What is design?* AIGA Resources. <https://www.aiga.org/what-is-design>
- American Optometric Association. (2021). *Computer vision syndrome*. AOA Focus. <https://www.aoa.org>
- Binatang Press [@binatangpress]. (2026). *Katalog terbitan berkala dan arsip cetak independen* [Profil Instagram]. Instagram. <https://www.instagram.com/binatangpress>
- BTEC Assignment Support. (2020). *Task 4: Health and safety regulations in creative studios*. Creative Media Production Guide. <https://btccassignment2.weebly.com/task-4-health--safety.html>
- Dass, S. (2023). *Senikanji (Upcoming release catalog)*. Binatang Press Store. <https://www.binatangpress.com/products/senikanji-upcoming>
- Further Reading [@furtherreading]. (2023, 26 Oktober). *Double Take: On Vices. Edisi zine independen mengenai kritik sosial dan ragam budaya cetak kontemporer* [Unggahan Foto]. Instagram. https://www.instagram.com/p/Cy2iWUAS7fS/?img_index=1
- Future Reading Press. (2024). *The Southeast Asian Types No.1: Further Reading Zine Series*. Printed Matter Catalog. <https://www.printedmatter.org/catalog/67625/>
- Gadsden, J. (2022). *Faith Zine Vol. 1: Historical religious and mental wellness print* [Katalog Produk]. Print Pray Slay Shop. <https://www.printprayslay.com/products/faith-zine-vol-1>
- Godmatter [@godmatter]. (2022, 25 November). *Dokumentasi visual pertunjukan seni dan arsip mandiri Karaat Theater Show* [Unggahan Foto]. Instagram. https://www.instagram.com/p/C1YjvutSwqh/?img_index=1
- Health and Safety Executive. (2021). *Work-related upper limb disorders (WRULDs)*. HSE Standards. <https://www.hse.gov.uk>
- Hero Magazine. (2020). *Talking punk zines and independent publishing history with Sniffin' Glue founder Mark Perry (Issues 6-12 archive)*. Hero Magazine Features. <https://hero-magazine.com>
- Hilmi, M. (2023). *Medioker: Catatan visual dan narasi grafis keseharian desainer* [Katalog Buku]. Binatang Press Store. <https://www.binatangpress.com/products/medioker-by-m-hilmi>
- Indigo Music. (2025, 15 April). *The Origins: Science fiction and fandoms*. Dalam *The history and evolution of zines*. Indigo Music Feature. <https://indigomusic.com/feature/the-history-and-evolution-of-zines>

- Indigo Music. (2025, 15 April). *Riot Grrrl and radical politics (1990s subculture move)*. Dalam *The history and evolution of zines*. Indigo Music Feature. <https://indigomusic.com/feature/the-history-and-evolution-of-zines>
- International Ergonomics Association. (2022). *What is ergonomics? Definitions and core principles*. International Ergonomics Association Guide. <https://iea.cc/about/what-is-ergonomics/>
- Jordan [@jordan_____]. (2020, 24 November). *Fantaisie Erotique: Eksplorasi ilustrasi sensual dalam media zine alternatif* [Unggahan Foto]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CIDacTBACyG/?img_index=1
- Lie, J. [@j_lie]. (2020, 15 Januari). *Lain-Lain Vol.4: Bang!Bang!Kok! Catatan perjalanan visual dalam format zine saku* [Unggahan Foto]. Instagram. https://www.instagram.com/p/B7YbCRNp1ip/?img_index=1
- Marketing Scoop. (2023). *Ergonomic tips for digital creators and graphic designers*. Small Business Solutions. <https://www.marketingscoop.com/small-business/ergonomic-tips-for-graphic-designers/>
- National Institute for Occupational Safety and Health. (2023). *Low back pain in office workers*. Dalam *StatPearls*. NCBI Bookshelf. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538173/>
- National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2023). *Carpal tunnel syndrome fact sheet*. NINDS Publications. <https://www.ninds.nih.gov>
- National Research Council. (2019). *Health and safety in design: A guidebook for workplace environments*. OHS Body of Knowledge. <https://www.ohsbok.org.au/wp-content/uploads/2019/10/34.3-Health-and-Safety-in-Design.pdf>
- Pinterest. (2026). *Kumpulan inspirasi layout, tata letak grid, dan desain grafis zine independen*. Pinterest. <https://www.pinterest.com>
- Skillmaker Education. (2023). *Work health and safety (WHS) in the graphic design process*. Skillmaker Guide. <https://www.skillmaker.education/work-health-and-safety-whs-in-the-graphic-design-process/>
- The 1984. (2024). *Selangkah ke Cipete: Rekaman tata kota, ruang publik, dan pemetaan visual kolektif* [Katalog Buku]. Binatang Press Store. <https://www.binatangpress.com/products/selangkah-ke-cipete-by-the-1984>
- Various Artists. (2020, 7 Mei). *Indoors Zine 1: Creative responses during isolation and domestic spaces layout*. It's Nice That Features. <https://www.itsnicethat.com/features/dropbox-indoors-zine-publication-photography-illustration-070520>

Visious [@visious_studio]. (2018, 8 Agustus). *Daily Report Vol.01: Kompilasi dokumentasi kerja studio grafis harian* [Unggahan Foto]. Instagram. https://www.instagram.com/p/Bm164c0j18K/?img_index=1

Zine Zan Zun [@zinezanzun]. (2026). *Arsip digital dan gerakan zine alternatif akar rumput di Indonesia* [Profil Instagram]. Instagram. <https://www.instagram.com/zinezanzun>

