

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGANTAR..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| RIWAYAT HIDUP | iv |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Batasan Penelitian | 3 |
| 1.3. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| 1.4. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1. Ergonomi | 5 |
| 2.1.1. Prinsip Ergonomi | 6 |
| 2.1.2. Tujuan Ergonomi | 6 |
| 2.1.3. Manfaat Ergonomi | 7 |
| 2.2. Musculoskeletal Disorders | 7 |
| 2.2.1. Faktor Risiko Musculoskeletal Disorders..... | 8 |
| 2.2.2. Pengendalian Risiko Musculoskeletal Disorders..... | 12 |
| 2.3. Metode Pengukuran Ergonomi..... | 13 |
| 2.3.1. <i>Rapid Entire Body Assessment</i> (REBA)..... | 13 |
| 2.3.2. <i>Nordic Body Map</i> (NBM)..... | 16 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 21 |
| 3.1. Lokasi Penelitian | 21 |
| 3.2. Populasi dan Sampel | 22 |

| | |
|--|-----------|
| 3.3. Prosedur Penelitian | 22 |
| 3.3.1. Perizinan | 22 |
| 3.3.2. Observasi | 23 |
| 3.3.3. Pengambilan data primer | 23 |
| 3.3.4. Pengolahan Data | 24 |
| 3.4. Analisis Data | 25 |
| 3.4.1 <i>Rapid Entire Body Assesment</i> (REBA) | 25 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 33 |
| 4.1. Gambaran Umum Perusahaan dan Pekerja | 33 |
| 4.2. Pengukuran Sudut Fleksi | 40 |
| 4.2.1. Postur Kerja Saat Memotong Jenang | 41 |
| 4.2.2. Postur Kerja Saat Mengambil Plastik | 42 |
| 4.2.3. Postur Kerja Saat Membungkus Jenang | 44 |
| 4.3. Penilaian Postur Kerja Menggunakan Metode REBA | 45 |
| 4.3.1. Penilaian REBA Postur Kerja Saat Memotong Jenang | 46 |
| 4.3.2. Penilaian REBA Postur Kerja Saat Mengambil Plastik | 48 |
| 4.3.3. Penilaian REBA Postur Kerja Saat Membungkus Jenang | 51 |
| 4.4. Klasifikasi Tingkat Keluhan Akibat Pekerjaan Menggunakan Metode NBM | 53 |
| 4.3 Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) | 62 |
| 4.4 Pengaruh Lama Kerja dan Gerakan Berulang | 64 |
| 4.5. Saran Perbaikan | 66 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 69 |
| 5.1. Kesimpulan | 69 |
| 5.2. Saran | 69 |
| DAFTAR PUSTAKA | 71 |
| LAMPIRAN | 76 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1 Faktor Risiko Musculoskeletal Disorders | 9 |
| Gambar 2 Rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) | 11 |
| Gambar 3 REBA Employee Assesment Worksheet | 15 |
| Gambar 4 Dua Puluh Delapan Bagian Tubuh | 20 |
| Gambar 5 Peta Lokasi PT Mubarokfood Cipta Delicia | 22 |
| Gambar 6 Penilaian REBA Leher | 26 |
| Gambar 7 Penilaian REBA Punggung | 26 |
| Gambar 8 Penilaian REBA Kaki | 27 |
| Gambar 9 Penilaian REBA Lengan Atas | 28 |
| Gambar 10 Penilaian REBA Lengan Bawah | 28 |
| Gambar 11 Penilaian REBA Pergelangan Tangan | 29 |
| Gambar 12 Penilaian REBA Tabel A | 29 |
| Gambar 13 Penilaian REBA Tabel B | 30 |
| Gambar 14 Penilaian REBA Tabel Skor C | 30 |
| Gambar 15 Penilaian REBA Scoring | 31 |
| Gambar 16 Distribusi Karyawan Berdasarkan Tingkat Pendidikan | 34 |
| Gambar 17 Diagram Alir Proses Produksi Jenang | 39 |
| Gambar 18 Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Memotong Jenang pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 41 |
| Gambar 19 Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Mengambil Plastik pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 43 |
| Gambar 20 Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Membungkus Jenang pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 44 |
| Gambar 21 Hasil Pemetaan Tingkat Keluhan Musculoskeletal Disorders terhadap Responden pada Kondisi Sebelum dan Sesudah Bekerja | 61 |
| Gambar 22 Distribusi IMT pada Pekerja Pengirisan PT Mubarokfood Cipta Delicia | 62 |
| Gambar 23 Ilustrasi Sederhana Perbaikan Tempat Kerja | 67 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1 Level Risiko Postur Kerja pada Metode REBA..... | 13 |
| Tabel 2 Kuantitas Tenaga Kerja di PT Mubarokfood Cipta Delicia..... | 35 |
| Tabel 3 Hasil Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Memotong pada Pekerja Pengirisan PT Mubarokfood Cipta Delicia | 42 |
| Tabel 4 Hasil Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Mengambil Plastik pada Pekerja Pengirisan PT Mubarokfood Cipta Delicia | 43 |
| Tabel 5 Hasil Pengukuran Sudut Fleksi Gerakan Membungkus Jenang pada Pekerja Pengirisan PT Mubarokfood Cipta Delicia | 45 |
| Tabel 6 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Memotong Jenang Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 46 |
| Tabel 7 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Mengambil Plastik Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 48 |
| Tabel 8 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Membungkus Jenang Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 51 |
| Tabel 9 Jawaban Responden Terkait Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Kondisi Sebelum Bekerja..... | 53 |
| Tabel 10 Jawaban Responden Terkait Keluhan Musculoskeletal Disorders pada Kondisi Sesudah Bekerja | 55 |
| Tabel 11 Hasil Pembobotan Tingkat Keluhan Musculoskeletal Disorders Terhadap Responden pada Kondisi Sebelum Bekerja | 57 |
| Tabel 12 Hasil Pembobotan Tingkat Keluhan Musculoskeletal Disorders Terhadap Responden pada Kondisi Sesudah Bekerja..... | 59 |
| Tabel 13 Tingkat Keluhan terkait Skor Nordic Body Map..... | 60 |
| Tabel 14 Indeks Massa Tubuh Pekerja Pengirisan beserta Tingkat Keluhan Musculoskeletal..... | 63 |
| Tabel 15 Data Lama Bekerja Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia..... | 65 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Memotong Jenang Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 77 |
| Lampiran 2 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Mengambil Plastik Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 79 |
| Lampiran 3 Hasil Penilaian Postur Kerja Gerakan Membungkus Jenang Menggunakan Metode REBA pada Pekerja Pengirisan di PT Mubarokfood Cipta Delicia | 81 |
| Lampiran 4 Kusioner <i>Nordic Body Map</i> | 83 |