

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGAJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	2
1.3 Batasan Masalah .....	2
1.4 Tujuan Penelitian .....	2
1.5 Manfaat Penelitian .....	2
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 <i>Rapid Entire Body Assessment</i> (REBA) .....	4
2.2 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) .....	12
2.3 Antropometri .....	14
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Kerja Praktek .....	16
3.2 Instrumen Penelitian .....	16
3.3 Ruang Lingkup Kajian .....	16
3.4 Tahapan Pelaksanaan .....	17
3.4.1 Tahap Identifikasi Masalah .....	18
3.4.2 Tahap Pengumpulan Data .....	19
3.4.3 Tahap Pengolahan Data .....	20

3.4.4 Tahap Analisa dan Interpretasi Hasil .....	24
3.4.5 Tahap Penyusunan Saran Perbaikan .....	24
3.4.6 Tahap Kesimpulan dan Saran .....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Gambaran Umum Perusahaan .....	25
4.2 Tahapan Proses Kerja .....	25
4.3 Penilaian Postur Kerja .....	27
4.2.1 Penilaian pada Aktivitas Perendaman Pertama .....	27
4.2.2 Penilaian pada Aktivitas Perebusan Pertama .....	34
4.2.3 Penilaian pada Aktivitas Pemecahan Biji Kedelai .....	37
4.2.4 Penilaian pada Aktivitas Pemisahan Kulit .....	42
4.2.5 Penilaian pada Aktivitas Perendaman Kedua .....	47
4.2.6 Penilaian pada Aktivitas Pencucian .....	49
4.2.7 Penilaian pada Aktivitas Perebusan Kedua .....	51
4.2.8 Penilaian pada Aktivitas Penirisan .....	55
4.2.9 Penilaian pada Aktivitas Pendinginan .....	57
4.2.10 Penilaian pada Aktivitas Peragian .....	59
4.2.11 Penilaian pada Aktivitas Pengemasan .....	60
4.2.12 Penilaian pada Aktivitas Sealing .....	62
4.4 Saran Perbaikan .....	66
4.4.1 Postur Pengambilan Karung Biji Kedelai .....	67
4.4.2 Postur Penirisan .....	71
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Penilaian Grup A Posisi leher .....	6
Gambar 2.2 Penilaian Grup A Posisi Punggung .....	7
Gambar 2.3 Penilaian Grup A Posisi Kaki .....	7
Gambar 2.4 Penilaian Grup B Posisi Lengan Atas .....	9
Gambar 2.5 Penilaian Grup B Posisi Lengan Bawah .....	9
Gambar 2.6 Penilaian Grup B Posisi Pergelangan Tangan .....	9
Gambar 3.1 Tahapan Pelaksanaan .....	17
Gambar 3.2 Tahapan Pelaksanaan (lanjutan) .....	18
Gambar 4.1 Postur Pengambilan Karung Biji Kedelai .....	28
Gambar 4.2 Postur Penuangan Biji Kedelai kedalam Bak Perendaman Pertama .....	30
Gambar 4.3 Postur Pengambilan Kedelai Perendaman Pertama .....	32
Gambar 4.4 Postur Penuangan Kedelai kedalam Panci Perebusan Pertama .....	34
Gambar 4.5 Postur Pengambilan Kedelai Perebusan Pertama .....	36
Gambar 4.6 Postur Penuangan Kedelai kedalam Mesin Pemecah Biji .....	39
Gambar 4.7 Postur Pengambilan Kedelai Hasil Pemecahan .....	41
Gambar 4.8 Postur Penuangan Kedelai kedalam Tong Pemisahan Kulit ..	43
Gambar 4.9 Postur Pemisahan Kulit dari Biji Kedelai .....	45
Gambar 4.10 Postur Penuangan Kedelai kedalam Bak Perendaman Kedua.	47
Gambar 4.11 Postur Pencucian Kedelai .....	49
Gambar 4.12 Postur Penuangan Kedelai kedalam Panci Perebusan Kedua.	51
Gambar 4.13 Postur Pengambilan Kedelai Perebusan Kedua .....	53
Gambar 4.14 Postur Penirisan Kedelai .....	55
Gambar 4.15 Postur Pendinginan Kedelai .....	57
Gambar 4.16 Postur Peragian Kedelai .....	59
Gambar 4.17 Postur Pengemasan .....	61

Gambar 4.18	Postur <i>Sealing</i> .....	63
Gambar 4.19	Desain Papan Usulan .....	67
Gambar 4.20	Postur Pemindahan Karung Biji Kedelai .....	68
Gambar 4.21	Desain Ruang Penempatan Papan Usulan .....	69
Gambar 4.22	Postur Kerja Pengambilan Karung Biji Kedelai Saat Ini .....	70
Gambar 4.23	Postur Kerja Pengambilan Karung Biji Kedelai Usulan .....	70
Gambar 4.24	Postur Kerja Penirisan Saat Ini .....	72
Gambar 4.25	Postur Kerja Penirisan Usulan .....	72

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penilaian Skor Tabel A .....	8
Tabel 2.2 Penilaian Skor Tabel B .....	10
Tabel 2.3 Penilaian Skor Tabel C dan Skor Aktivitas .....	11
Tabel 2.4 Level Akhir dari Skor REBA .....	11
Tabel 3.1 Tabel Grup A REBA <i>Worksheet</i> .....	21
Tabel 3.2 Tabel Grup B REBA <i>Worksheet</i> .....	22
Tabel 3.3 Tabel C REBA <i>Worksheet</i> .....	23
Tabel 3.4 Skor Akhir REBA .....	24
Tabel 4.1 Penilaian Grup A pada Gambar 4.1 .....	28
Tabel 4.2 Penilaian Grup B pada Gambar 4.1 .....	29
Tabel 4.3 Penilaian Grup A pada Gambar 4.2 .....	30
Tabel 4.4 Penilaian Grup B pada Gambar 4.2 .....	31
Tabel 4.5 Penilaian Grup A pada Gambar 4.3 .....	32
Tabel 4.6 Penilaian Grup B pada Gambar 4.3 .....	33
Tabel 4.7 Penilaian Grup A pada Gambar 4.4 .....	35
Tabel 4.8 Penilaian Grup B pada Gambar 4.4 .....	35
Tabel 4.9 Penilaian Grup A pada Gambar 4.5 .....	37
Tabel 4.10 Penilaian Grup B pada Gambar 4.5 .....	37
Tabel 4.11 Penilaian Grup A pada Gambar 4.6 .....	39
Tabel 4.12 Penilaian Grup B pada Gambar 4.6 .....	40
Tabel 4.13 Penilaian Grup A pada Gambar 4.7 .....	41
Tabel 4.14 Penilaian Grup B pada Gambar 4.7 .....	42
Tabel 4.15 Penilaian Grup A pada Gambar 4.8 .....	43
Tabel 4.16 Penilaian Grup B pada Gambar 4.8 .....	44
Tabel 4.17 Penilaian Grup A pada Gambar 4.9 .....	45
Tabel 4.18 Penilaian Grup B pada Gambar 4.9 .....	46
Tabel 4.19 Penilaian Grup A pada Gambar 4.10 .....	47

Tabel 4.20 Penilaian Grup B pada Gambar 4.10 .....	48
Tabel 4.21 Penilaian Grup A pada Gambar 4.11 .....	49
Tabel 4.22 Penilaian Grup B pada Gambar 4.11 .....	50
Tabel 4.23 Penilaian Grup A pada Gambar 4.12 .....	51
Tabel 4.24 Penilaian Grup B pada Gambar 4.12 .....	52
Tabel 4.25 Penilaian Grup A pada Gambar 4.13 .....	53
Tabel 4.26 Penilaian Grup B pada Gambar 4.13 .....	54
Tabel 4.27 Penilaian Grup A pada Gambar 4.14 .....	55
Tabel 4.28 Penilaian Grup B pada Gambar 4.14 .....	56
Tabel 4.29 Penilaian Grup A pada Gambar 4.15 .....	57
Tabel 4.30 Penilaian Grup B pada Gambar 4.15 .....	58
Tabel 4.31 Penilaian Grup A pada Gambar 4.16 .....	59
Tabel 4.32 Penilaian Grup B pada Gambar 4.16 .....	60
Tabel 4.33 Penilaian Grup A pada Gambar 4.17 .....	61
Tabel 4.34 Penilaian Grup B pada Gambar 4.17 .....	62
Tabel 4.35 Penilaian Grup A pada Gambar 4.18 .....	63
Tabel 4.36 Penilaian Grup B pada Gambar 4.18 .....	64
Tabel 4.37 Tabulasi Data Perhitungan REBA .....	65
Tabel 4.38 Hasil Penilaian Postur Kerja Usulan untuk Elemen Kerja Pengambilan Karung Biji Kedelai .....	71
Tabel 4.39 Hasil Penilaian Postur Kerja Usulan untuk Elemen Kerja Penirisan .....	73

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Peta Proses Operasi Pembuatan Tempe di UD Super Dangsul .....	78
Lampiran 2. REBA <i>Worksheet</i> .....	79
Lampiran 3. Perhitungan Dimensi Papan dan Tinggi Alas Peniris Rekomendasi .....	80
Lampiran 4. Gambar Antropometri Tubuh Manusia .....	82
Lampiran 5. Data Antropometri Masyarakat Indonesia (Nurmianto, 2004) .....	83
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Kerja Praktek .....	84