

**ANALISIS POSTUR KERJA DAN KELUHAN PEKERJA BAGIAN PENGEMASAN  
YOGHURT DENGAN *NORDIC BODY MAP*  
DI CV CITA NASIONAL, SEMARANG, JAWA TENGAH**

**MAGANG**

**Oleh:**

**Evania Maharani<sup>1</sup>, Pujo Saroyo<sup>2</sup>, Wildan Fajar Bachtiar<sup>3</sup>, Iman Sabarisman<sup>4</sup>**

**RANGKUMAN**

Posisi pekerja yang nyaman dan ergonomis dibutuhkan dalam bekerja. Ergonomi secara sederhana dapat diartikan sebagai studi kerja. Ergonomi lebih spesifiknya adalah ilmu merancang pekerjaan sesuai pekerja, untuk menyesuaikan dengan pekerjaan. Pekerja dapat mengalami gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh sikap kerja yang tidak ergonomis. Gangguan kesehatan tersebut dapat mempengaruhi kinerja pekerja. Pengukuran dilakukan pada empat orang pekerja bagian pengemasan *yoghurt* dimana stasiun kerja ini yang paling banyak keluhan dan risiko keluhan gangguan kesehatan yang paling tinggi. Keluhan yang dialami antara lain sakit pada pinggang, nyeri lutut dan kaki, nyeri bahu dan punggung serta keluhan pada lengan dan tangan. *Nordic Body Map* merupakan salah satu alat ukur subjektif berupa kuisioner yang digunakan untuk mengetahui bagian-bagian otot yang mengalami keluhan mulai dari rasa tidak nyaman atau agak sakit sampai sangat sakit. Berdasarkan hasil kuesioner, sebagian besar pekerja mengalami rasa sakit pada bagian punggung. Peningkatan rasa sakit yang dialami pekerja sebelum dan sesudah bekerja berbeda- beda antara pekerja satu dengan pekerja lainnya. Hasil pengukuran pekerja menggunakan *Nordic Body Map* sebagai berikut. Secara berurutan pekerja 1, pekerja 2, pekerja 3, dan pekerja 4 memiliki peningkatan rasa sakit sebesar 75%, 22%, 15% dan 33%. Perbedaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah usia. Pekerja dengan usia yang lebih tua memiliki peningkatan rasa sakit yang lebih besar dibanding dengan pekerja yang usianya lebih muda. Perusahaan harus lebih memperhatikan kenyamanan pekerja dalam bekerja. Hal yang perlu dilakukan perusahaan diantaranya adalah menyediakan alat bantu atau troli untuk meringankan beban pekerjaan serta dapat pula menyediakan kursi yang nyaman pada pekerja sehingga saat bekerja pekerja memiliki waktu luang untuk istirahat duduk sejenak.

Kata Kunci: ergonomi, gangguan kesehatan, *Nordic Body Map*, pekerja, postur kerja



**POSTURE ANALYSIS AND COMPLAINTS OF YOGHURT PACKAGING WORKERS  
USING NORDIC BODY MAP  
IN CV CITA NASIONAL, SEMARANG, JAWA TENGAH**

**INTERNSHIP**

**By:**

**Evania Maharani<sup>1</sup>, Pujo Saroyo<sup>2</sup>, Wildan Fajar Bachtiar<sup>3</sup>, Iman Sabarisman<sup>4</sup>**

**SUMMARY**

*A comfortable and ergonomic worker position is needed at work. Ergonomics can simply be defined as the study of work. Ergonomics, more specifically, is the science of designing jobs to suit the worker, to fit the job. Workers can experience health problems caused by non-ergonomic work attitudes. These health problems can affect the performance of workers. Measurements were carried out on four workers in the yogurt packaging section where this work station had the most complaints and the risk of health problems was the highest. Complaints experienced include pain in the waist, knee and leg pain, shoulder and back pain and complaints in the arms and hands. Nordic Body Map is a subjective measuring tool in the form of a questionnaire that is used to determine the parts of the muscles that experience complaints ranging from discomfort or mild pain to very painful. Based on the results of the questionnaire, most of the workers experienced back pain. The increase in pain experienced by workers before and after work varies from one worker to another. The measurement results of workers using the Nordic Body Map are as follows. Sequentially worker 1, worker 2, worker 3, and worker 4 had an increase in pain of 75%, 22%, 15% and 33%. Differences can be influenced by several factors including age. Older workers had a greater increase in pain than younger workers. Companies should pay more attention to the comfort of workers at work. Things that companies need to do include providing tools or trolleys to lighten the workload and can also provide comfortable chairs for workers so that when working, workers have free time to sit down for a while.*

**Keywords :** *ergonomics, health problems, Nordic Body Map, workers, work posture*