

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kelelahan merupakan masalah krusial bagi para pekerja beban berat. Kelelahan kerja menjadi salah satu persoalan yang perlu ditanggulangi karena dapat menyebabkan kecakapan kerja menghilang, kondisi kesehatan menurun sehingga dapat memicu kecelakaan kerja, serta produktivitas dan prestasi kerja menurun (Verawati, 2017). Kelelahan kerja dalam jangka waktu yang lama juga akan menyebabkan penyakit akibat kerja. Hal ini disebabkan oleh beban kerja berlebih para pekerja. Beban yang berlebih ini dapat mempengaruhi performansi kerja dan bisa berdampak pada penurunan produktivitas (Fathimahhayati et al., 2019).

Beban kerja berlebih umumnya sering terjadi pada setiap pekerjaan. Pekerjaan yang dimiliki oleh orang-orang memiliki tingkat risiko yang tidak sama. Salah satu pekerjaan *manual handling* perlu diberikan perhatian maupun pertimbangan lebih banyak dalam sebuah penerapan. Pekerja yang memiliki perhatian khusus dengan hal ini adalah pekerja yang memikul beban tanpa menggunakan alat bantu. Pekerjaan ini akan menimbulkan nyeri yang berlebihan terutama pada bagian pundak, selain itu nyeri juga dialami pada bagian kaki, punggung lengan, pundak, dan leher. Kebanyakan pekerja menganggap kegiatan tersebut hanya sebatas pada kegiatan mengangkat/menurunkan (*lifting/lowering*), namun yang terjadi di lapangan terdapat penanganan manual, yang meliputi mengangkat/menurunkan (*lifting/lowering*), mendorong/menarik (*push/pull*), memutar (*twisting*), membawa (*carrying*), dan menahan (*holding*). Pekerjaan yang melibatkan MMH ini termasuk risiko tinggi untuk cedera yang berkaitan dengan pekerjaan. Aktivitas MMH yang tidak tepat dapat menimbulkan kerugian bahkan kecelakaan pada pekerja. Salah satunya adalah gangguan muskuloskeletal atau *musculoskeletal disorder*.

Pekerjaan kuli panggul tersebar di berbagai wilayah terutama di daerah pasar. Pasar merupakan area yang banyak memiliki pekerja panggul untuk

mengangkat beban para pembeli atau toko-toko kelontong yang sedang membeli pasokan untuk kebutuhan toko. Salah satu pekerja kuli panggul dapat ditemui di pasar Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo. Aktivitas pasar yang dimulai pada dini hari atau sekitar pukul 02.00 pagi mengakibatkan pemburuan pasar yang meledak, dan menyebabkan kebutuhan tenaga yang lebih spesifik untuk angkat mengangkat. Kuli panggul yang biasa bekerja di area pasar Ir. Soekarno yaitu memanggul barang. Kuli panggul yang sering terlihat di pasar Ir. Soekarno yaitu kuli panggul sayur dengan jenis sayur paling banyak peminat adalah sayur kol yang beratnya mencapai 20 kg dan para kuli panggul memanggul karung sayur untuk di turunkan dan serahkan kepada para pembeli borongan. Kuli panggul sayur kol di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo sebanyak 20 orang dengan kriteria usia kuli panggul yang usia 40 hingga 70 tahun. Perorang kuli panggul bisa mengangkat beban sebanyak 15 kali dengan jarak tempuh sekitar 50 meter.

Diketahui bahwa otot para pekerja menerima beban statis secara berulang dan dalam jangka waktu cukup lama. Hal ini dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon (Hasrianti, 2016). Apabila dampak tersebut diabaikan maka dapat menimbulkan trauma dan menyebabkan cedera, bahkan kerusakan yang lebih serius dan memicu timbulnya keluhan mulculoskeletal. Dampak yang umumnya dialami oleh para pekerja konstruksi adalah pada bagian punggung, leher, kaki, lengan atas, lengan bawah, dan pergelangan tangan. Dampak tersebut sering disebut juga keluhan muskuloskeletal (Permatasari & Widajati, 2018).

Perbaikan postur tubuh kuli panggul yang ada di pasar Ir. Soekarno perlu dilakukan. Sebab aktivitas para pekerja dalam melakukan MMH memiliki resiko yang tinggi, sehingga perlu dilakukan analisis untuk mengetahui sikap kerja yang lebih ergonomis melalui metode analisis *Rapid Entire Body Assesment* (REBA). Perbaikan postur kerja dapat mengurangi berbagai keluhan terhadap anggota faal tubuh pekerja. Perbaikan ini bisa dilakuka dengan metode REBA yang memungkinkan untuk mengkombinasi 114 postur tubuh dengan resiko tinggi pada mulculoskeletal kuli panggul pasar Ir. Soekarno. Metode ini sudah teruji Reliabilitas dan Validitasnya, serta pengukuran postur tubuh yang lebih detail

karena meliputi anggota tubuh bagian atas dan bawah.

Berdasarkan fenomena yang terjadi di atas, maka penelitian ini menfokuskan pada erbaikan postur tubuh kuli panggul yang ada di pasar Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo, sehingga mengurangi resiko tinggi kecelakaan kerja. Pekerjaan kuli panggul sangat beresiko dan membutuhkan penanganan yang tepat atau arahan yang sesuai sehingga para kuli panggul bisa bekerja tanpa ada resiko tinggi. Penelitian ini mengangkat judul “**Analisis Perbaikan Postur Kerja Dengan Metode *Rapid Entire Body Assessment (REBA)* Beban Fisik Pekerja Kuli Panggul Pasar Ir. Soekarno Sukoharjo**”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana level resiko pada faal tubuh pekerja kuli panggul di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo?
2. Bagaimana analisis tingkat urgensi resiko postur kerja pada kuli panggul pasar Ir. Soekarno Sukoharjo?
3. Bagaimana strategi yang dapat diterapkan oleh para pekerja kuli panggul di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengidentifikasi level resiko pada faal tubuh pekerja kuli panggul di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo.
2. Mengetahui analisis tingkat urgensi resiko postur kerja para pekerja kuli panggul di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo.
3. Memberikan rekomendasi strategi untuk diterapkan oleh para pekerja kuli panggul di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo.

#### 1.4 Batasan Masalah

Batasan masalah diperlukan dalam suatu penelitian supaya bahasan tidak meluas. Batasan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini dilakukan di pasar Ir. Soekarno Sukoharjo.
2. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Mei 2024.
3. Penelitian ini fokus pada objek yaitu kuli panggul sayur kol.
4. Pengambilan data menggunakan metode *Rapid Entire Body Assesment* (REBA).

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Pekerja
  - a. Memberikan informasi mengenai resiko akibat kesalahan postur kerja.
  - b. Menurunkan resiko *Work-Related Musculoskeletal Disorder* (WMSDs);
  - c. Sebagai inovasi perbaikan postur kerja bagi para pekerja kuli panggul.
2. Bagi Penulis Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan penulis mengenai analisis perbaikan postur kerja dengan metode *Rapid Entire Body Assesment* (REBA) beban fisik pekerja kuli panggul pasar Ir. Soekarno Sukoharjo.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai analisis perbaikan postur kerja dengan Metode *Rapid Entire Body Assessment (REBA)* dan pendekatan fisiologis. Beberapa metode penelitian terdahulu disajikan pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1. Penelitian Terdahulu

No	Peneliti (tahun)	Judul	Metode Analisis	Hasil/Kesimpulan
1	Darsini, D., & Budiyanto, I. W. (2019).	Analisis Keluh <i>Musculoskeletal</i> Pada Aktivitas Pekerjaan Kuli Panggul	Analisis pekerjaan menggunakan metode <i>Standard Nordic Questionnaire (SNQ)</i> , <i>rapid Entire Body Assisment (REBA)</i> , dan <i>Ovako Working Analysis System (OWAS)</i> .	Berdasarkan metode OWAS penilaian postur kerja pada kuli panggul diperoleh nilai 3 dan 4 dengan artian termasuk kategori bahaya dan perlu perbaikan. Sedangkan metode REBA diperoleh nilai 8 dan 9 dengan artian bahwa tingkat level resiko tinggi dan perlu perbaikan.
2	Widodo et al., (2017)	Analisis Beban Kerja dan Keluhan Subjektif Pekerja serta Usulan Perbaikan pada Proses Pembuatan Batako	Analisis pekerja menggunakan kuesioner <i>Nordic Body Map</i> dan <i>REBA</i>	Pekerja pembuat batako basah memiliki nilai 11 dengan level resiko sangat tinggi. Setelah perbaikan terjadi penurunan nilai REBA menjadi 6, dengan resiko sedang, dan keluhan pekerja pada bagian tubuh pinggang dan tangan

No	Peneliti (tahun)	Judul	Metode Analisis	Hasil/Kesimpulan
				kanan tidak dirasakan kembali
3	Pratam et al., (2013)	Identifikasi Risiko Ergonomi Dengan Metode <i>Quick Exposure Check</i> dan <i>Nordicbody Map</i>	Analisis pekerja dengan metode <i>QuickExposure Check</i> dan <i>Nordicbody Map</i>	Mengindikasikan bahwa pekerjaan dikategorikan kurang aman. Terdapat keluhan pekerja, yaitu pada bagian leher, punggung, pantat, bahu, lengan, tangan dan pergelangan tangan. Sehingga perlu perbaikan.
4	Pratiwi, et al (2021)	Analisis Postur Kerja Menggunakan Metode REBA Untuk Mengurangi Risiko Musculoskeletal Disorder (MSDs)	Analisis Kerja menggunakan metode REBA	Analisis postur kerja menggunakan metode REBA menghasilkan skor 6, yang berarti risiko sedang dan memerlukan perbaikan segera. Usulan perbaikan untuk mengurangi keluhan Musculoskeletal Disorder (MSDs) adalah penggunaan kursi penyangga, meja untuk meletakkan dinamo, dan dongkrak yang dapat disesuaikan ketinggiannya

				saat melepas <i>bearing</i> .
5	Dewanti et al (2020)	Analisis Postur kerja pada karyawan bengkel Warlok Barbeku Multi Servis dengan menggunakan REBA.	Analisis kerja menggunakan metode REBA	Skor nilai akhir dari <i>Assessment REBA</i> adalah 12 untuk posisi kanan dan 11 untuk posisi kiri, yang berarti level risiko posturkerja adalah sangat tinggi dan perlu saat ini juga diadakan tindakan perbaikan.

## 2.2 Kajian Teoritis

### 2.2.1 Postur Kerja

Postur kerja merupakan proses kerja yang sesuai ditentukan oleh anatomi tubuh dan ukuran peralatan yang digunakan pada saat bekerja. Hal ini disebabkan oleh faktor peralatan kerja yang tidak sesuai sehingga mempengaruhi postur kerja pekerja yang kemudian berpengaruh juga terhadap keluhan *low back pain*. Postur kerja yang tidak sesuai akan menimbulkan keluhan muskuloskeletal (Suryadi & Rachmawati, 2020).

Berdasarkan penegertian di atas, maka postur kerja adalah proses kerja yang sesuai ditentukan oleh anatomi tubuh dan ukuran peralatan yang digunakan pada saat bekerja. Postur kerja dalam bekerja perlu di perhatikan dengan baik, jika salah

akan menimbulkan kelelahan, keluhan dan kelainan pada tulang. Keluhan biasanya bisa dialami dengan postur kerja yang tidak sesuai seperti tabel di bawah ini.

Tabel 2. 2. Postur Kerja dan Keluhan yang terkait

No	Jenis Postur Kerja	Lokasi Keluhan
1	Berdiri	Kaki, punggung bawah
2	Duduk tanpa sandaran punggung bawah	Punggung bagian bawah
3	Duduk tanpa sandaran punggung	Punggung bagian tengah
4	Duduk dengan siku pada posisi tinggi	Punggu bagian atas dan leher bawah
5	Lengan yang tidak disangga	Bah, lengan atas
6	Kepala membungkuk ke belakang	Leher
7	Batang tubuh membungkuk kedepan	Punggung bagian bawah dan tengah
8	Posisi merangkak	Otot
9	Posisi ekstrem	Otot dan persendian

### 2.2.2 Keluhan Muskuloskeletal

Keluhan muskuloskeletal yaitu nyeri yang berasal dari sistem muskuloskeletal, yang terdiri dari tulang, sendi dan jaringan lunak pendukung yaitu otot, ligamen, dan tendon. Berdasarkan artikel ilmiah terdahulu, keluhan muskuloskeletal pekerja industri disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain postur kerja, kondisi tempat kerja, faktor individu dan faktor-faktor psikososial (Dewi, 2017). Studi terdahulu mengevaluasi prevalensi keluhan muskuloskeletal di berbagai Negara, keluhan akibat kerja yang dirasakan meliputi rasa sakit, nyeri, kesemutan, kram, kaku dan rasa tidak nyaman lainnya yang dievaluasi untuk dua periode yaitu dalam 12 bulan terakhir dan dalam 7 hari terakhir. Analisis statistic deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menunjukkan prevalensi karakter keluhan muskuloskeletal yang dialami pekerja (Dewi, 2017).

### 2.2.3 Sikap Kerja

Sikap kerja adalah salah satu faktor keluhan yang biasanya dilakukan oleh para pekerja. Sikap tubuh dinilai sangat berpengaruh baik dari bentuk, ukuran, tata letak, cara bergerak, dan kekuatan. Sikap kerja yang tidak sesuai akan menimbulkan kecelakaan kerja dan membuat tenaga kerja tidak dalam kondisi aman. Terdapat beberapa sikap yang harus diperhatikan yaitu:

### 1. Sikap kerja berdiri

Semua berat tubuh manusia ditopang dengan kedua kaki pada saat posisi berdiri. Aliran bebean akan mengalir ke arah kaki yang menopang. Perlu adanya kesatbilan tubuh saat berdiri, jika kaki sejajar lurus dan jarak sesuai maka tidak akan tergelincir. Menurut Tarwaka dalam Oktafianisa dkk (2019) sikap berdiri merupakan sikap siaga baik fisik maupun mental, sehingga aktivitas kerja yang dilakukan lebih cepat, kuat dan teliti. Pada dasarnya berdiri lebih melelahkan karena energi yang dikeluarkan untuk berdiri lebih banyak 10-15% dibanding duduk.

### 2. Sikap kerja duduk

Duduk adalah salah satu sikap kerja yang memberikan beban pada bagian paha yang semakin tertarik dan bertentangan dengan bagian pinggul. Aktivitas ini memerlukan sandaran punggung untuk menopang punggung. Menurut Tarwaka dalam Hadi & Hasmar (2021) tekanan bagian tulang belakang akan meningkat pada saat duduk.

### 3. Sikap kerja membungkuk

Sikap kerja yang tidak nyaman untuk diterapkan dalam pekerjaan adalah membungkuk. Posisi ini tidak menjaga kestabilan tubuh ketika bekerja. Pekerja mengalami keluhan rasa nyeri pada bagian punggung bagian bawah (*low back pain*) bila dikukan secara berulang dan periode yang cukup lama. Pada saat membungkuk tulang punggung bergerak ke sisi depan tubuh. Sikap kerja membungkuk dapat menyebabkan *stipped disk* bila bersamaan dengan pengangkatan beban berlebih.

### 4. Membawa beban

Terdapat perbedaan dalam menentukan beban normal yang dibawa oleh manusia sesuai dengan kemampuan. Hal ini dipengaruhi oleh frekuensi dari pekerjaan yang dilakukan. Faktor yang paling berpengaruh dari kegiatan membawa beban adalah jarak. Jarak yang ditempuh semakin jauh akan menurunkan batasan beban yang dibawa.

### 5. Mendorong beban

Hal yang penting menyangkut kegiatan mendorong beban adalah tangan

pendorong. Kegiatan yang dianjurkan pada saat mendorong beban yaitu tinggi pegangan antara siku dan bahu selama mendorong beban. Hal ini dimaksudkan untuk menghasilkan tenaga maksimal untuk mendorong beban berat dan menghindari kecelakaan kerja bagian tangan dan bahu.

#### 6. Menarik beban

Biasanya kegiatan ini tidak dianjurkan sebagai metode pemindahan beban, karena beban sulit untuk dikendalikan dengan anggota tubuh. Beban dengan mudah akan tergelincir keluar dan melukai pekerjaanya. Kesulitan yang lain adalah pengawasan beban yang dipindahkan serta perbedaan jalur yang dilintasi.

#### **2.2.4 Rapid Entire Body Assessment (REBA)**

*Rapid Entire Body Assessment (REBA)* adalah metode yang dapat digunakan untuk menilai posisi kerja pada postur leher, punggung, lengan, pergelangan tangan, dan kaki. Metode ini juga dipengaruhi faktor *coupling*, beban eksternal yang dialami oleh tubuh serta aktivitas pekerja. Salah satu hal yang membedakan metode *REBA* dengan metode analisa lainnya adalah bahwa metode ini menganalisis seluruh bagian tubuh pekerja melalui fokus terhadap keseluruhan postur tubuh yang diharapkan bisa mengurangi potensi terjadinya *musculoskeletal disorders* pada tubuh pekerja (Sulaiman & Sari, 2018). Pengukuran dilakukan dengan melakukan penilaian pada badan, leher, punggung, lengan atas, lengan bawah pergelangan tangan, dan kaki. Terdapat 5 tingkatan risiko pada *REBA* yakni sangat rendah jika skor akhir penilaian *REBA* sebesar 1, rendah jika skor akhir penilaian *REBA* sebesar 2-3, sedang skor akhir penilaian *REBA* sebesar 4-7, tinggi skor akhir penilaian *REBA* sebesar 8-10 dan sangat tinggi skor akhir penilaian *REBA* sebesar 11-15 (Suryadi & Rachmawati, 2020).

Analisis postur kerja ini menggunakan metode *REBA*, dengan mengacu pada *worksheet* yang disajikan pada Gambar 2.1.

**REBA Employee Assessment Worksheet**

*Based on Technical note: Rapid Entire Body Assessment (REBA), Hignett, McAtamney, Applied Ergonomics 31 (2000) 261-291*

**A. Neck, Trunk and Leg Analysis**

**Step 1: Locate Neck Position**  
 +1 (0-10°), +2 (10-20°), +3 (20-30°), +4 (30-40°), +5 (40-50°), +6 (50-60°), +7 (60-70°), +8 (70-80°), +9 (80-90°), +10 (90-100°), +11 (100-110°), +12 (110-120°)  
 Step 1a: Adjust...  
 If neck is twisted: -1  
 If neck is side bending: -1

**Step 2: Locate Trunk Position**  
 +1 (0-10°), +2 (10-20°), +3 (20-30°), +4 (30-40°), +5 (40-50°), +6 (50-60°), +7 (60-70°), +8 (70-80°), +9 (80-90°), +10 (90-100°), +11 (100-110°), +12 (110-120°)  
 Step 2a: Adjust...  
 If trunk is twisted: -1  
 If trunk is side bending: -2

**Step 3: Legs**  
 +1 (0-10°), +2 (10-20°), +3 (20-30°), +4 (30-40°), +5 (40-50°), +6 (50-60°), +7 (60-70°), +8 (70-80°), +9 (80-90°), +10 (90-100°), +11 (100-110°), +12 (110-120°)  
 Adjust: 10-60° (Add +1), >60° (Add +2)

**Step 4: Look-up Posture Score in Table A**  
 Using values from steps 1-3 above, locate score in Table A

**Step 5: Add Force/Load Score**  
 If load < 11 lbs: +0  
 If load 11 to 22 lbs: +1  
 If load > 22 lbs: +2  
 Adjust: If shock or rapid build up of force: add +1

**Step 6: Score A. Find Row in Table C**  
 Add values from steps 4 & 5 to obtain Score A. Find Row in Table C

**Scoring:**  
 1 = negligible risk  
 2 or 3 = low risk, change may be needed  
 4 to 7 = medium risk, further investigation, change scope  
 8 to 10 = high risk, investigate & implement change  
 11+ = very high risk, implement change

**SCORES**

Table A		Neck	
		1	2
Legs	Trunk Posture Score	1	2
1	1	2	3
2	2	3	4
3	3	4	5
4	4	5	6
5	5	6	7
6	6	7	8
7	7	8	9
8	8	9	10
9	9	10	11
10	10	11	12
11	11	12	13
12	12	13	14

Table B		Lower Arm	
		1	2
Wrist	Upper Arm Score	1	2
1	1	2	3
2	2	3	4
3	3	4	5
4	4	5	6
5	5	6	7
6	6	7	8
7	7	8	9
8	8	9	10
9	9	10	11
10	10	11	12
11	11	12	13
12	12	13	14

Table C	
Score A (plus force load score)	Score B (plus wrist coupling score)
1	1 1 1 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 7 7
2	1 1 2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 8 8
3	2 2 3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 9 9
4	3 3 4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 10 10
5	4 4 5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 11 11
6	5 5 6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12 12 12 12
7	6 6 7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12 12 13 13 13 13
8	7 7 8 8 9 9 10 10 11 11 12 12 13 13 14 14 14 14
9	8 8 9 9 10 10 11 11 12 12 13 13 14 14 15 15 15 15
10	9 9 10 10 11 11 12 12 13 13 14 14 15 15 16 16 16 16
11	10 10 11 11 12 12 13 13 14 14 15 15 16 16 17 17 17 17
12	11 11 12 12 13 13 14 14 15 15 16 16 17 17 18 18 18 18

**B. Arm and Wrist Analysis**

**Step 7: Locate Upper Arm Position:**  
 -1 (0-10°), +1 (10-20°), +2 (20-30°), +3 (30-45°), +4 (45-90°)  
 Step 7a: Adjust...  
 If shoulder is raised: -1  
 If upper arm is abducted: -1  
 If arm is supported or person is leaning: -1

**Step 8: Locate Lower Arm Position:**  
 +1 (0-10°), +2 (10-20°), +3 (20-30°), +4 (30-45°), +5 (45-55°), +6 (55-65°), +7 (65-75°), +8 (75-85°), +9 (85-95°), +10 (95-105°), +11 (105-115°), +12 (115-125°)

**Step 9: Locate Wrist Position:**  
 -1 (0-10°), -2 (10-20°), -3 (20-30°), -4 (30-40°), -5 (40-50°), -6 (50-60°), -7 (60-70°), -8 (70-80°), -9 (80-90°), -10 (90-100°), -11 (100-110°), -12 (110-120°)  
 Step 9a: Adjust...  
 If wrist is bent from midline or twisted: Add -1

**Step 10: Look-up Posture Score in Table B**  
 Using values from steps 7-9 above, locate score in Table B

**Step 11: Add Coupling Score**  
 Good: +0 (flexion/extension and mid range power grip)  
 Acceptable but not ideal hand hold or coupling with another body part: +1  
 Hand hold not acceptable but possible: +2  
 No handle, awkward, unsafe with any body part: Unacceptable: +3

**Step 12: Score B. Find Column in Table C**  
 Add values from steps 10 & 11 to obtain Score B. Find column in Table C and match with Score A in row from step 6 to obtain Table C Score

**Step 13: Activity Score**  
 +1: for most body parts are held for longer than 1 minute (static)  
 +1: Expressed small risks, 2 times (more than 4x per minute)  
 +1: Accuses rapid large range changes in postures or unstable base

Task name: \_\_\_\_\_ Reviewer: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

*This tool is provided without warranty. The author has provided this tool as a simple means for applying the concepts provided in REBA.*

Developed by Practical Ergonomics  
 punke@ergosmart.com (016) 444-1667

Gambar 2. 1. Worksheet REBA (Abd Rahman et.al 2015)

REBA worksheet terdiri dari beberapa komponen utama, yaitu:

1. Analisis Postur Tubuh: Worksheet ini menilai postur tubuh pekerja, termasuk posisi lengan, pergelangan tangan, punggung, leher, dan kaki. Setiap bagian tubuh tersebut diberi skor berdasarkan tingkat risiko cedera yang mungkin terjadi.
2. Beban/Gaya: Worksheet ini menilai beban atau gaya yang bekerja pada tubuh pekerja, seperti beban statis, gaya mendorong/menarik, serta gerakan tiba-tiba atau tidak terduga.
3. Aktivitas Otot: Worksheet ini menilai aktivitas otot yang terlibat dalam pekerjaan, seperti postur statis, perubahan postur berulang, dan pergerakan cepat.
4. Skor Akhir: Berdasarkan skor dari analisis postur tubuh, beban/gaya, dan

aktivitas otot, REBA worksheet menghasilkan skor akhir yang menunjukkan tingkat risiko cedera muskuloskeletal. Skor akhir ini dapat digunakan untuk menentukan prioritas tindakan perbaikan yang diperlukan.

REBA worksheet menyediakan panduan visual dan tabel skor yang memudahkan pengguna dalam melakukan penilaian. Metode ini dapat diterapkan pada berbagai jenis pekerjaan, baik di lingkungan industri, kantor, maupun layanan kesehatan, untuk membantu mengidentifikasi dan mengurangi risiko cedera bagi pekerja.

