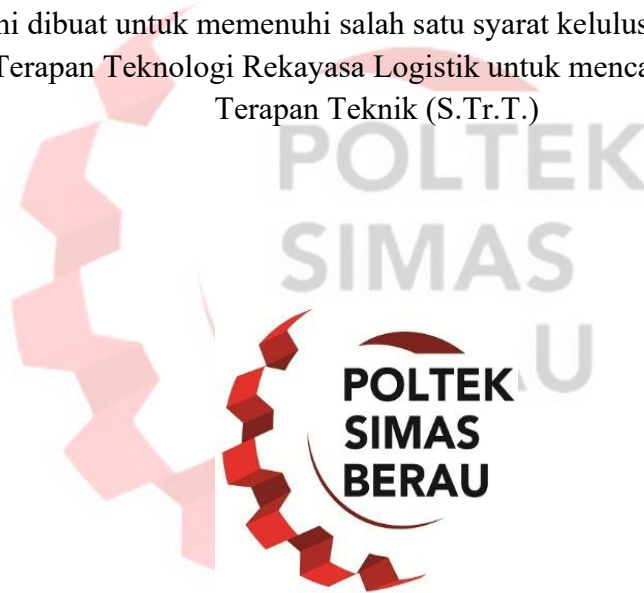


**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN PT. AVIA JASA
MANDIRI BAGIAN TERMINAL KARGO MENGGUNAKAN
METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA)**

SKRIPSI

Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan program studi Sarjana Terapan Teknologi Rekayasa Logistik untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Teknik (S.Tr.T.)



Oleh:
Fadlan Restu Aditama
NIM. 18401015

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI REKAYASA LOGISTIK
POLITEKNIK SINAR MAS BERAU COAL
2022**

LEMBAR MOTO

"It's what you do right now that makes a difference"
-Black Hawk Down

"Dunia itu tempat berjuang, istirahat itu di surga".
– Syekh Ali Jaber

“Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu”.
- Ali bin Abi Thalib

"Jika seorang mencari ilmu, maka itu akan tampak di wajah, tangan dan lidahnya
serta dalam kerendahan hatinya kepada Allah."
– Hasan al-Bashri.

"Di balik kesuksesan seorang anak, tentulah orang tua yang berperan penting di
dalamnya karena mereka selalu mendukung, tak hanya dari segi materi, tapi juga
utaian doa yang selalu dipanjatkannya."

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN PT. AVIA JASA MANDIRI BAGIAN TERMINAL KARGO MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA)” ini diajukan oleh:

Nama : Fadlan Restu Aditama
NIM : 18401015

Telah selesai diperiksa dan dinyatakan selesai, serta dapat diajukan dalam sidang pertanggungjawaban laporan skripsi.

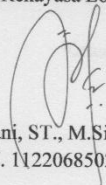
Berau, 20 Juni 2022

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Fahriza Fawwas Asrory S.T., M.Eng
NIDN. 1125038901

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Teknologi Rekayasa Logistik



Dewi Safitriani, ST., M.Si, CSCA
NIDN. 1122068502

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:
**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN PT. AVIA JASA MANDIRI
BAGIAN TERMINAL KARGO MENGGUNAKAN METODE *RAPID*
ENTIRE BODY ASSESSMENT (REBA)**

Oleh:
Fadlan Restu Aditama
18401015

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi Sarjana Terapan Program Studi
Teknologi Rekayasa Logistik Politeknik Sinar Mas Berau Coal dan diterima untuk
memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Teknik (S.Tr.T) pada:

Hari : Senin
Tanggal : 20 Juni 2022

Disetujui oleh Tim Penguji Skripsi:

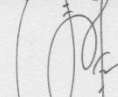
1. Fahriza Fawwas Asrory S.T., M.Eng	Pembimbing	
2. Anthonius Dhinar, S.T., M.Eng	Penguji I	
3. Dewi Safitriani, ST., M.Si, CSCA	Penguji II	

Mengesahkan,
Wakil Direktur Akademik dan
Kemahasiswaan



Fanny Rizki, M.Sc., Apt.
NIP. 170001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Teknologi
Rekayasa Logistik



Dewi Safitriani, ST., M.Si, CSCA
NIDN. 1122068502

PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fadlan Restu Aditama

NIM : 18401015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul **“ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN PT. AVIA JASA MANDIRI BAGIAN TERMINAL KARGO MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA)”** adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan/plagiat. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Berau, 20 Juni 2022

Yang menyatakan,



Fadlan Restu Aditama
NIM. 18401015

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

“ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN PT. AVIA JASA MANDIRI BAGIAN TERMINAL KARGO MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT (REBA)*”

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus ditempuh untuk menyelesaikan Studi Sarjana Terapan di Program Studi Teknologi Rekayasa Logistik Politeknik Sinar Mas Berau Coal. Untuk itu kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang memberikan nikmat sehat dan karunia- Nya serta melimpahkan ilmu dan memberikan kemudahan dalam penyelesaian laporan penelitian ini.
2. Orang tua yang telah mendoakan dan memberikan dukungannya serta memberi masukan sehingga dengan lancar penulis menjalani perkuliahan sampai saat ini.
3. Ibu Dewi Safitriani, ST., M.Si, CSCA selaku Kepala Program Studi Teknologi Rekayasa Logistik.
4. Bapak Fahriza Fawwas Asrory S.T., M.Eng selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan tugas akhir.
5. Bapak Hamim Rachman, S.T selaku Instruktur Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penyusunan tugas akhir.
6. Bapak Bambang Hartanto yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Seluruh mahasiswa D-IV Sarjana Terapan Teknologi Rekayasa Logistik khususnya angkatan 2018 merupakan rekan-rekan seperjuangan yang selalu membantu dan mendukung penyusunan tugas akhir.
8. Serta Dosen – Dosen Prodi Teknologi Rekayasa Logistik.

Kami menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena itu kami mengharapkan segala kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Berau, 20 Juni 2022

Penulis



ABSTRAK

Pekerjaan yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan fisik seseorang, seperti pemindahan material yang dilakukan dengan berulang-ulang sangat rentan mengalami keluhan otot. PT. Avia Jasa Mandiri adalah perusahaan yang bergerak dibidang bisnis kargo udara di bagian terminal kargo. Kegiatan yang dilakukan para pekerja yaitu proses (*outgoing*) kargo keluar dan (*incoming*) kargo masuk. Dalam satu hari terdapat 1-2 kali proses kegiatan bongkar muat yang dilakukan para pekerja terminal kargo yaitu mengangkat dan menurunkan dengan frekuensi aktivitas rata-rata 30 kali, para pekerja juga harus menyiapkan gerobak/*baggage cart* yang memiliki kisaran berat lebih dari 20 kg.

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui kondisi postur pekerja ketika melakukan aktivitas bongkar muat di terminal kargo serta memberikan rekomendasi perbaikan. Menggunakan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) adalah metode yang dikembangkan di bidang ergonomi. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi postur tubuh dengan sampel 3 orang pekerja terminal kargo serta dilakukan pengukuran sudut dengan aplikasi *angulus* dan perhitungan data penilaian postur menggunakan *Assessment worksheet* (REBA)

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa postur kerja pekerja yang melakukan aktivitas bongkar muat di terminal kargo berada pada postur kerja yang tidak ergonomis seperti posisi mengangkat, menurunkan dan mendorong memiliki nilai level resiko yang tinggi dan diperlukan perbaikan saat ini juga

Kepada pekerja direkomendasikan untuk mengurangi aktivitas yang dilakukan dengan posisi menunduk berlebihan saat menurunkan, serta posisi mengangkat yang mengharuskan tubuh dalam keadaan stabil dengan mendekatkan tubuh pada beban yang diangkat dan posisi mendorong yang dilakukan tidak berada di posisi menunduk dan langkah kaki yang tidak terlalu cepat.

Kata kunci: Postur Kerja, Metode REBA, Kargo

ABSTRACT

Work done by relying on one's physical strength, such as repeated material transfers, is very susceptible to muscle complaints. PT. Avia Jasa Mandiri is a company engaged in the air cargo business in the cargo terminal section. The activities carried out by the workers are the process of (exiting) outgoing cargo and (incoming) cargo entering. In one day there are 1-2 times the unloading process carried out by cargo terminal workers, namely lifting and lowering with an average activity frequency of 30 times, the workers also have to prepare carts/baggage carts that have a weight range of more than 20 kg.

The purpose of this study is to determine the condition of posture when carrying out unloading activities at the cargo terminal and to provide recommendations for improvement. Using the Rapid Entire Body Assessment (REBA) method is a method developed in the field of ergonomics. This research was conducted by observing, interviewing, and documenting posture with a sample of 3 cargo terminal workers and measuring angles with the angulus application, and calculating posture data using the Assessment worksheet (REBA).

The results of the research that has been carried out show that the work postures of workers who carry out loading and unloading activities at the cargo terminal are non-ergonomic work postures such as lifting, lowering, and pushing has a high-risk value, and improvements are needed right now.

Workers are advised to reduce activities carried out in an excessively bent position when lowering, as well as lifting which requires the body to be in a stable state by bringing the body closer to the load being lifted and the pushing position is not in a bent position and the steps are not too fast.

Keyword: Work Posture, REBA Method, Cargo

POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL

DAFTAR ISI

LEMBAR MOTO	2
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORIGINALITAS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	8
ABSTRACT.....	9
KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Ergonomi	Error! Bookmark not defined.
2.3 Tujuan Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Manfaat Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Faktor Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Postur Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
2.6.1 Pengaruh Postur Kerja Terhadap Ergonomi	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.7 Kapasitas Kerja Fisik.....	Error! Bookmark not defined.
2.7.1 Beban Kerja	Error! Bookmark not defined.
2.8 Metode REBA (<i>RAPID ENTIRE BODY ASSESMENT</i>) ...	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.8.1 Tahapan Metode REBA.....	Error! Bookmark not defined.
2.8.2 Kelebihan dan Kekurangan REBA	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Objek dan Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3 Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
3.4 Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.

3.5 Metode Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Gambaran Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Analisis Postur Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
4.4 Hasil Penilaian Postur Kerja.....	Error! Bookmark not defined.
4.5 Rekomendasi Perbaikan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS	Error! Bookmark not defined.

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Peneliti terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Nilai REBA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 skor REBA Grup A pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 skor REBA Grup B pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 skor REBA Grup C pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 skor REBA Grup A pekerja 1 mengangkat.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 skor REBA Grup B pekerja 1 mengangkat.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 skor REBA Grup C pekerja 1 mengangkat.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 skor REBA Grup A pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 skor REBA Grup B pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 skor REBA Grup C pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 pengukuran sudut menurunkan pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 pengukuran sudut mengangkat pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 pengukuran sudut mendorong pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13 Frekuensi aktivitas pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 14 penilaian skor REBA pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 15 skor REBA Grup A pekerja 2 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 16 skor REBA Grup B pekerja 2 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 17 skor REBA Grup C pekerja 2 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 18 skor REBA Grup A pekerja 2 mengangkat.....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 19 skor REBA Grup B pekerja 2 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 skor REBA Grup C pekerja 2 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 skor REBA Grup A pekerja 2 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 22 skor REBA Grup B pekerja 2 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 23 skor REBA Grup A pekerja 2 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 24 pengukuran sudut menurunkan pekerja 2 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 25 pengukuran sudut mengangkat pekerja 2..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 26 pengukuran sudut mendorong pekerja 2 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 27 Frekuensi aktivitas pekerja 2.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 28 penilaian skor REBA pekerja 2.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 29 skor REBA Grup A pekerja 3 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 30 skor REBA Grup B pekerja 3 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 31 skor REBA Grup C pekerja 3 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 32 skor REBA Grup A pekerja 3 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 33 skor REBA Grup B pekerja 3 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 34 skor REBA Grup C pekerja 3 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 35 skor REBA Grup A pekerja 3 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 36 skor REBA Grup B pekerja 3 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 37 skor REBA Grup C pekerja 2 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 38 pengukuran sudut menurunkan pekerja 3 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 39 pengukuran sudut mengangkat pekerja 3..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 40 pengukuran sudut mendorong pekerja 3 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 41 Frekuensi aktivitas pekerja 3.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 42 penilaian skor REBA pekerja 3.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 43 Nilai Level Resiko REBA.....**Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tabel <i>Action Level</i> (Highnett dan McAtamney, 2000)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Terminal Kargo	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Postur punggung pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Postur Leher pekerja 1 menurunkan..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Postur Kaki pekerja 1 menurunkan ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Postur lengan atas pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 6 Postur Lengan Bawah pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 7 Postur Pergelangan Tangan pekerja 1 menurunkan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 8 Postur punggung pekerja 1 mengangkat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 9 Postur leher pekerja 1 mengangkat ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 10 Postur kaki pekerja 1 mengangkat ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 11 Postur lengan atas pekerja 1 mengangkat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 12 Postur lengan bawah pekerja 1 mengangkat .	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 13 Postur pergelangan tangan pekerja 1 mengangkat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 14 Postur punggung pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 15 Postur leher pekerja 1 mendorong...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 16 Postur kaki pekerja 1 mendorong....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 17 Postur lengan atas pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 18 Postur lengan bawah pekerja 1 mendorong...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 19 Postur pergelangan tangan pekerja 1 mendorong	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 20 Sudut Postur Punggung pekerja 2 mendorong	Error! Bookmark not defined.

Gambar 4. 21 Sudut Postur Leher pekerja 2 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 22 Sudut Postur Kaki pekerja 2 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 23 Sudut Postur Lengan Atas pekerja 2 mendorong. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 24 Sudut Postur Lengan Bawah pekerja 2 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 25 Sudut Postur Pergelangan Tangan pekerja 2 mendorong **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 26 Postur punggung pekerja 2 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 27 Postur leher pekerja 2 mengangkat .**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 28 Postur kaki pekerja 2 mengangkat ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 29 Postur lengan atas pekerja 2 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 30 Postur lengan bawah pekerja 2 mengangkat . **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 31 Postur pergelangan tangan pekerja 2 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 32 Postur punggung pekerja 2 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 33 Postur leher pekerja 2 menurunkan.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 34 Postur kaki pekerja 2 menurunkan..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 35 Postur lengan atas pekerja 2 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 36 Postur lengan bawah pekerja 2 menurunkan. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 37 Postur pergelangan tangan pekerja 2 menurunkan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 38 Sudut Postur Punggung pekerja 3 mengangkat.... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 39 Sudut Postur Leher pekerja 3 mengangkat.... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 40 Sudut Postur Kaki pekerja 3 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 41 Sudut Postur Lengan Atas pekerja 3 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 42 Sudut Postur Lengan Bawah pekerja 3 mengangkat..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 43 Sudut Postur Pergelangan Tangan pekerja 3 mengangkat **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 44 Postur punggung pekerja 3 menurunkan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 45 Postur leher pekerja 3 menurunkan.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 46 Postur kaki pekerja 3 menurunkan..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 47 Postur lengan atas pekerja 3 menurunkan **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 48 Postur lengan bawah pekerja 3 menurunkan. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 49 Postur pergelangan tangan pekerja 3 menurunkan..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 50 Postur punggung pekerja 3 mendorong..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 51 Postur leher pekerja 3 mendorong...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 52 Postur kaki pekerja 3 mendorong....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 53 Postur lengan atas pekerja 3**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 54 Postur lengan bawah pekerja 3 mendorong... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 55 Postur pergelangan tangan pekerja 3..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 56 Rekomendasi Postur Menurunkan..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 57 Rekomendasi Postur Mengangkat...**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 58 Rekomendasi Postur Mendorong**Error! Bookmark not defined.**

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 REBA <i>Assessment worksheet</i> pekerja 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 REBA <i>Assessment worksheet</i> pekerja 2	93
Lampiran 3 REBA <i>Assessment worksheet</i> pekerja 3	108



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**