

**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN GUDANG DENGAN
MENGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY
ASSESSMENT* (REBA) DI GUDANG LOGISTIK PT.
SAMUDERA BERLIAN BERDIKARI KABUPATEN BERAU**

SKRIPSI



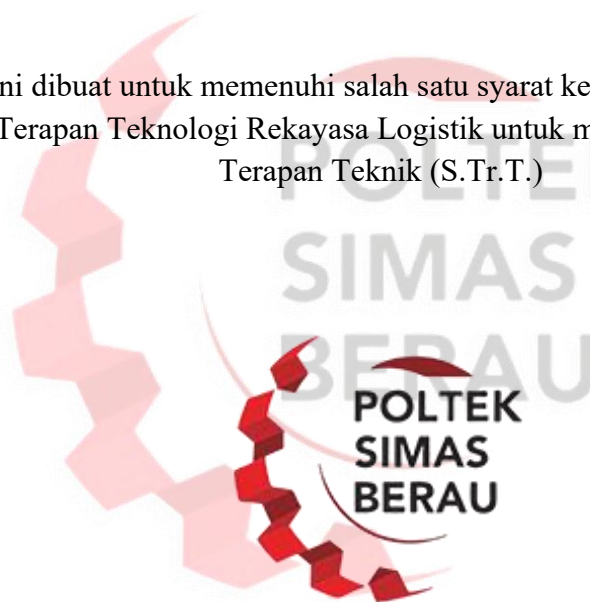
Oleh:
Ahmad Furqan Al Rizki
NIM. 19401011

**PROGRAM SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI REKAYASA LOGISTIK
POLITEKNIK SINAR MAS BERAU COAL
2023**

**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN GUDANG DENGAN
MENGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY
ASSESSMENT* (REBA) DI GUDANG LOGISTIK PT.
SAMUDERA BERLIAN BERDIKARI KABUPATEN BERAU**

PROPOSAL 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.)



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

Oleh:

**Ahmad Furqan Al Rizki
NIM. 19401011**

**PROGRAM SARJANA TERAPAN
TEKNOLOGI REKAYASA LOGISTIK
POLITEKNIK SINAR MAS BERAU COAL
2023**

LEMBAR MOTO

"Perjalanan seribu mil dimulai dengan satu langkah." -Lao Tzu

"Manusia asalnya dari tanah, makan hasil tanah, berdiri diatas tanah, akan kembali ke tanah. Kenapa masih bersifat langit?" -Hamka

"Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita." -QS. At Taubah 40



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Proposal Skripsi dengan judul “**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN GUDANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA) DI GUDANG LOGISTIK PT. SAMUDERA BERLIAN BERDIKARI KABUPATEN BERAU**” ini diajukan oleh:

Nama : Ahmad Furqan Al Rizki
NIM : 19401011

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

Berau, 14 Agustus 2023

Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Anthonius Dharma Hasto, S.T., M. Eng.
NIDN. 1113089301

POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Teknologi Rekayasa Logistik

Dewi Safitriani, S.T., M.Si, CSCA.
NIDN. 112206852

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul:

**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN GUDANG DENGAN
MENGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT*
(REBA) DI GUDANG LOGISTIK PT. SAMUDERA BERLIAN
BERDIKARI KABUPATEN BERAU**

Oleh:

Ahmad Furqan Al Rizki
19401011

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:

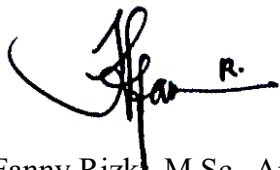
Hari : Jumat

Tanggal : 4 Agustus 2023

Disetujui oleh Tim Penguji Skripsi:

- | | | |
|--|------------|-------|
| 1. Anthonius Dhinar Hasto, S.T., M. Eng. | Pembimbing | |
| 2. Fahriza Fawwas Asrory, S.T., M.Eng. | Penguji I | |
| 3. Ramy Yahya, S.T., M.T. | Penguji II | |

Mengesahkan,
Wakil Direktur Akademik dan
Kemahasiswaan



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

Mengetahui,
Ketua Program Studi Teknologi
Rekayasa Logistik



Dewi Safitriani, S.T., M.SI, CSCA
NIDN. 112206852

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Furqan Al Rizki

NIM : 19401011

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul “**ANALISIS POSTUR KERJA KARYAWAN GUDANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA) DI GUDANG LOGISTIK PT. SAMUDERA BERLIAN BERDIKARI KABUPATEN BERAU**” 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 mendapatkan sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Berau, 24 Juli 2023

Saya menyatakan,

POLITEKNIK
BERAU



Anmad Furqan Al Rizki

NIM. 19401011

ABSTRAK

Kebutuhan ketenagakerjaan pada sektor pergudangan di Indonesia terus meningkat seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan peningkatan barang-barang namun hal tersebut dapat memberikan efek buruk pada para operator maupun karyawan perusahaan tersebut seperti tekanan psikologi, *Musculoskeletal Disorder* (MSDs) dan kelelahan (*fatigue*). Hasil observasi awal dan wawancara langsung dengan menggunakan *Nordic Body Map* (NBM) kepada karyawan gudang PT. Samudera Berlian Berdikari (SBB) Tanjung Redeb terhadap kegiatan keluar masuk barang terdapat permasalahan yang ditemui yaitu kelelahan pada bagian tubuh bagian atas dan bawah seperti tangan, punggung, pinggang, bokong serta kaki. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *worksheet Rapid Entire Body Assessment* (REBA) dan Angle Meter v.1.2.2. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui postur kerja karyawan gudang ketika melakukan aktivitas pengambilan *filter*, pengangkatan barang, dan aktivitas penginputan barang di komputer, dan memberikan rekomendasi dan saran perbaikan postur kerja yang baik guna meminimalisasi terjadinya cedera. Penelitian yang dilakukan kepada 8 karyawan gudang PT. Samudera Berlian Berdikari pada bagian pengangkatan barang, pengambilan *filter* dan pengetikan. Hasil penelitian didapatkan rata-rata skor akhir REBA dari kegiatan pengambilan *filter* dan pengetikan yaitu 5,7 dan 4,7 yang berarti memiliki risiko menengah dan diperlukan investigasi lebih lanjut serta perubahan di waktu mendatang. Sedangkan pada kegiatan pengangkatan barang memiliki skor rata-rata sebesar 8,5 yang berarti risiko tinggi dan diperlukan investigasi langsung serta perubahan secara cepat. Saran perbaikan yang dapat diterapkan adalah pada pengangkatan barang dengan cara melakukan perancangan SOP dan Instruksi Kerja pengangkatan barang, pembuatan poster postur kerja pengangkatan barang, melakukan pemanasan dan relaksasi serta usulan untuk melakukan MCU setiap 1 tahun sekali. Pada pengambilan filter dengan cara perbaikan stasiun kerja dan rak, serta pada pengetikan dilakukan dengan cara perbaikan stasiun kerja dan postur tubuh berdasarkan Peraturan Menteri Ketenagakerjaan No.5 Tahun 2018 bagian B3.

Kata kunci: Gudang, Postur Kerja, Sewa Alat Berat, Rapid Entire Body Assessment, Usulan Perbaikan.

ABSTRACT

The need for employment in the warehousing sector in Indonesia continues to increase along with economic growth and an increase in goods, but this can have an adverse effect on the operators and employees of these companies, such as psychological stress, Musculoskeletal Disorders (MSDs) and fatigue (fatigue). The results of initial observations and direct interviews using the Nordic Body Map (NBM) to PT. Samudera Berlian Berdikari (SBB) warehouse employees regarding the activities of going in and out of goods found problems, namely fatigue in the upper and lower body parts such as hands, back, waist, buttocks and legs. The method used in this research is to use the Rapid Entire Body Assessment (REBA) worksheet and Angle Meter v.1.2.2. The purpose of this study was to determine the work posture of warehouse employees when carrying out filter-taking activities, lifting goods, and inputting goods on the computer, and provide recommendations and suggestions for improving good work posture in order to minimize injuries. Research conducted on 8 warehouse employees of PT. Samudera Berlian Berdikari in the lifting of goods, filtering and typing. The results showed that the average REBA final score from filtering and typing activities was 5.7 and 4.7, which means it has medium risk and requires further investigation and changes in the future. Whereas the lifting of goods has an average score of 8.5 which means high risk and requires direct investigation and quick changes. Suggestions for improvement that can be applied are to lifting goods by designing SOPs and Work Instructions for lifting goods, making work posture posters for lifting goods, warming up and relaxing and proposing to do MCU once every 1 year. In filter collection by repairing work stations and racks, and typing is done by improving work stations and body posture based on Minister of Manpower Regulation No. 5 of 2018 section B3.

Keyword: *Warehouse, Work Posture, Heavy Equipment Rental, Rapid Entire Body Assessment, Improvement Proposals.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Analisis Postur Kerja Karyawan Gudang Dengan Menggunakan Metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) di Gudang Logistik PT. Samudera Berlian Berdikari Kabupaten Berau”** 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 penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Anthonius Dhinar Hasto, S.T., M. Eng. selaku Dosen Pembimbing.
2. Bapak Fahriza Fawwas Asrory, S.T., M.Eng. selaku Dosen Penguji I dan Bapak Ramy Yahya, S.T., M.T. selaku Dosen Penguji II.
3. Ibu Dewi Safitriani, S.T., M.Si, CSCA. selaku Ketua Program Studi Teknologi Rekayasa Logistik.
4. Serta semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini.

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

Berau, 24 Juli 2023

**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
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. Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4. Tujuan Penelitian.....	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. Tinjauan Perusahaan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1. Profil Perusahaan	Error! Bookmark not defined.
2.2.2. Kegiatan Gudang.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3. Tujuan dan Fungsi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4. <i>Layout</i> Gudang	Error! Bookmark not defined.
2.3. Ergonomi	Error! Bookmark not defined.
2.3.1. Pengertian Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.2. Tujuan dan Manfaat Ergonomi	Error! Bookmark not defined.
2.3.3. Bahaya Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4. Standar Ergonomi Perkantoran	Error! Bookmark not defined.
2.4. <i>Musculoskeletal Disorders</i>	Error! Bookmark not defined.

2.4.1.	Pengertian <i>Musculoskeletal Disorders</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4.2.	Gejala <i>Musculoskeletal Disorders</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.5.	<i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	Error! Bookmark not defined.
2.6.	<i>Rapid Entire Body Assessment</i> (REBA) ..	Error! Bookmark not defined.
2.6.1.	Tujuan Pengembangan REBA	Error! Bookmark not defined.
2.6.2.	Tahapan Metode REBA	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
3.1.	Diagram Alir Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.	Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.	Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.	Teknik Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.	Teknik Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1.	Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.	Pengumpulan Data Kuesioner.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2.	Pengumpulan Data Postur Kerja Karyawan...	Error! Bookmark not defined.
4.2.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1.	Pengolahan Data Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2.	Perhitungan Penilaian Postur Kerja dengan Metode <i>Rapid Entire Body Assessment</i> (REBA)	Error! Bookmark not defined.
4.2.3.	Saran Perbaikan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....		Error! Bookmark not defined.
5.1.	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS		Error! Bookmark not defined.



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gudang PT. Samudera Berlian Berdikari.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Pengangkatan Barang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Pengambilan <i>Filter</i> Dari Rak	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Penginputan Data Barang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 Tabel <i>Action Level</i> (Higgnet and Mcatamney, 2000)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 <i>Layout Receiving, Plant</i> dan Kantor	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Lembar Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM) Karyawan Pengetikan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 2 Aktivitas pengambilan filter.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 3 Aktivitas Pengangkatan Barang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 4 Aktivitas Pengetikan Pada Komputer.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 5 Postur Kerja Pengambilan Filter Karyawan ke-1...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 6 Sudut Bagian Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 7 Sudut Bagian Kaki Karyawan ke-1 ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 8 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 9 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-1	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 10 Postur Kerja Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 11 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-2 ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 12 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-2.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 13 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-2 ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 14 Postur Kerja Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 15 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-3 ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 16 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-3.....	Error! Bookmark not defined.

Gambar 4. 17 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-3..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 18 Postur Kerja Pengetikan Karyawan ke-4 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 19 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-4 ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 20 Sudut Bagian Kaki Karyawan ke-4.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 21 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-4..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 22 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-4 .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 23 Postur Kerja Pengetikan Karyawan ke-5 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 24 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-5 ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 25 Sudut Bagian Kaki Karyawan ke-5.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 26 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-5..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 27 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-5 .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 28 Postur Kerja Pengetikan Karyawan ke-6 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 29 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-6 ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 30 Sudut Bagian Kaki Karyawan ke-6.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 31 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-6..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 32 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-6 .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 33 Postur Kerja Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 34 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-7 ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 35 Sudut Bagian Kaki Karyawan ke-7.**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 36 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-7..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 37 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-7 .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 38 Postur Kerja Pengangkatan Barang Karyawan ke-8 **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 39 Sudut Leher dan Batang Tubuh Karyawan ke-8 ..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 40 Sudut Lengan Atas dan Lengan Bawah Karyawan ke-8..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 41 Sudut Pergelangan Tangan Karyawan ke-8 .. **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 42 Contoh Poster Cara Angkat Barang Berat yang Benar **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 43 Desain Rak yang Tidak Aman dan Tidak Ergonomis..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 4. 44 Desain Rak yang Aman dan Ergonomis **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Peneliti Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Skor REBA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Jam Kerja	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Form <i>Nordic Body Map</i> (NBM) Karyawan Pengetikan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Persentase Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-1 Grup A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Skor Tabel A Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-1 Grup B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Skor Tabel B Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Skor Tabel C aktivitas Pengambilan <i>filter</i> Karyawan ke-1.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2 Grup A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Skor Tabel A Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2 Grup B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Skor Tabel B Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Skor Tabel C aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3 Grup A	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 14 Skor Tabel A Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 15 Penilaian Postur Tubuh Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3 Grup B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 16 Skor Tabel B Aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 17 Skor Tabel C aktivitas Pengambilan <i>Filter</i> Karyawan ke-3	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 18 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan 4 Grup A.....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 19 Skor Tabel A Aktivitas Pengetikan Karyawan 4 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan ke-4 Grup B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 Skor Tabel B Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-4 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 22 Skor Tabel C Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-4 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 23 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan ke-5 Grup A **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 24 Skor Tabel A Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-5 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 25 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan ke-5 Grup B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 26 Skor Tabel B Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-5 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 27 Skor Tabel C Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-5 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 28 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan ke-6 Grup A **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 29 Skor Tabel A Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-6 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 30 Penilaian Postur Tubuh Pengetikan Karyawan ke-6 Grup B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 31 Skor Tabel B Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-6 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 32 Skor Tabel C Aktivitas Pengetikan Karyawan ke-6 **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 33 Penilaian Postur Tubuh Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 Grup A **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 34 Skor Tabel A Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 35 Penilaian Postur Tubuh Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 Grup B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 36 Skor Tabel B Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 37 Skor Tabel C Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 38 Penilaian Postur Tubuh Pengangkatan Barang Karyawan ke-8 Grup A **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 39 Skor Tabel A Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-8 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 40 Penilaian Postur Tubuh Pengangkatan Barang Karyawan ke-8 Grup B
.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 41 Skor Tabel B Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-8 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 42 Skor Tabel C Aktivitas Pengangkatan Barang Karyawan ke-7 .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 43 Rata-rata Skor Akhir Bagian Pengambilan *Filter*....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 44 Rata-rata Skor akhir Bagian Pengetikan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 45 Rata-rata Skor Akhir Bagian Pengangkatan Barang **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Layout Gudang</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Tabel <i>Action REBA</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Kuesioner NBM Karyawan 1	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Kuesioner NBM Karyawan 2	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Kuesioner NBM Karyawan 3	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 <i>Job Safety Analysis (JSA)</i> Mengangkat Barang	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 SOP dan Instruksi Kerja	Error! Bookmark not defined.

