

DAFTAR PUSTAKA

- Aji Samudra, P. (2022). ANALISIS KEAMANAN AKTIVITAS PENYABLONAN PADA MORFO INDUSTRIES DENGAN MENGGUNAKAN METODE RULA (RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT) DAN REBA (RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT) (Issue 2).
- Al Ain Distribution Company. (2019). HEALTH, SAFETY AND ENVIRONMENT MANAGEMENT SYSTEM PROCEDURE. STANDARD OPERATING PROCEDURE MANUAL HANDLING.
- Arianto Dan Bhirawa, B. W. (2018). PERANCANGAN MEJA DAPUR ERGONOMIS PADA MASYARAKAT DESA.
- Dharma, W., & Rauzana, A. (2021). PENGEMBANGAN MOTIF ACEH DAN PENATAAN RUANG KERJA BAGI PENGRAJIN SOUVENIR. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 168–177.
- Ikhsan R dan Rahman M. (2023). PERANCANGAN FASILITAS KERAN AIR MENGGUNAKAN METODE REBA (RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT) DAN ANTROPOMETRI.
- Jayadi, E. L., Jodiawan, P., Yamani, A. Z., & Qurthuby, M. (2020). EVALUATION OF OFFICE ERGONOMIC RISK USING RAPID OFFICE STRAIN ASSESSMENT (ROSA). *JIEMS (Journal of Industrial Engineering and Management Systems)*, 13(1). <https://doi.org/10.30813/jiems.v13i1.2181>
- kajianpustaka.com. (2020). ERGONOMI (PENGERTIAN, TUJUAN, RUANG LINGKUP DAN FAKTOR RISIKO). <https://www.kajianpustaka.com/2020/01/ergonomi-pengertian-tujuan-ruang-dan-faktor-risiko.html>. Diakses pada tanggal 15 Februari 2023.
- Kurnia, F., & Sobirin, M. (n.d.). ANALISIS TINGKAT KUALITAS POSTUR PENGEMUDI BECAK MENGGUNAKAN METODE RULA DAN REBA.
- Madschen Sia Mei. (2019). PENGGUNAAN METODE REBA UNTUK MENGETAHUI KELUHAN MUSCULOSKELETAL DISORDER PADA PEKERJA SEKTOR INFORMAL.
- Megawati, E., Saputra, W. S., Attaqwa, Y., & Fauzi, S. (n.d.). EDUKASI PENGURANGAN RISIKO TERJADINYA MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) DINI, PADA PENJAHIT KELILING DI NGALIYAN SEMARANG (Vol. 03, Issue 02).
- Poloriani Tunang, I., Trijayanthi Utama, W., & Ismunandar, H. (2022). *Helmi Ismunandar* | GANGGUAN MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA:

EPIDEMIOLOGI, FAKTOR RISIKO, GEJALA KLINIS, TATALAKSANA, DAN PENCEGAHAN AGROMEDICINE (Vol. 9).

PQ System. (2023). SAMPLING (WHAT IS IT? WHEN IS IT USED?). <https://www.pqsystems.com/qualityadvisor/DataCollectionTools/sampling.php>. Diakses pada tanggal 6 Juli 2023.

Putri, N. A., Dwi Maharani, A., Rohmahwati, P. D., Syahbilla, S. A., Radianto, D. O., Perkapalan, P., & Surabaya, N. (2023). PENGUKURAN DAN EVALUASI RISIKO ERGONOMI PADA PEKERJA ANGKAT ANGKUT DI EKSPEDISI DENGAN METODE RAPID ENTIRE BODY ASSESMENT (REBA). In *Jurnal Medika Nusantara* (Vol. 1, Issue 2).

Rahman Hakim, R., Kurnia Putra, B., & Setyawati, E. (2022). ANALISIS POSTUR KERJA PEKERJA DI USAHA PENGGIILINGAN PADI KECIL DENGAN ANALISIS REBA. *Seminar Nasional Pariwisata Dan Kewirausahaan (SNPK)*, 1.

Restuputri, D. P. (2017). METODE REBA UNTUK PENCEGAHAN MUSCULOSKELETAL DISORDER TENAGA KERJA. *Jurnal Teknik Industri*, 18(1), 19–28. <https://doi.org/10.22219/jtiumm.vol18.no1.19-28>

Sardjito, H. (2019). ERGONOMI PERKANTORAN <https://sardjito.co.id/2019/09/30/ergonomi-perkantoran/>. Diakses tanggal 20 Februari 2023.

Sofyan, D. K., & Amir. (2019). DETERMINATION OF MUSCULOSKELETAL DISORDERS (MSDs) COMPLAINTS LEVEL WITH NORDIC BODY MAP (NBM). *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 505(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/505/1/012033>

Sulaiman, F., & Purnama Sari, Y. (2018). ANALISIS POSTUR KERJA PEKERJA PROSES PENGESAHAN BATU AKIK DENGAN MENGGUNAKAN METODE REBA.

Tedja Bhirawa Dan Erwin Wijayanto, W. (2023). PERANCANGAN TEMPAT TIDUR LIPAT YANG ERGONOMIS DENGAN PENDEKATAN NBM (NORDIC BODY MAP) DAN REBA (RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT).

Tria, O. :, Pertiwi, S., Km, S., & Ph, M. (n.d.). *ERGONOMI*.

Umboh, M. K., Malonda, N. S. H., & Mende, J. (2018). ANALISIS PENGARUH POSISI ERGONOMIS DENGAN METODE RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT (REBA) TERHADAP PRODUKTIVITAS KERJA PADA PEKERJA PENGUPAS SERABUT KELAPA TRADISIONAL DI MINAHASA UTARA. In *Jurnal Tekno Mesin* (Vol. 4, Issue 2). www.bpkapetmanado-bitung.org

Wahyuniardi, R., & Malika Reyhanandar, D. (2018a). PENILAIAN POSTUR OPERATOR DAN PERBAIKAN SISTEM KERJA DENGAN METODE RULA DAN REBA (STUDI KASUS). In *Jurnal Teknik Industri* (Vol. 13, Issue 1).



LAMPIRAN

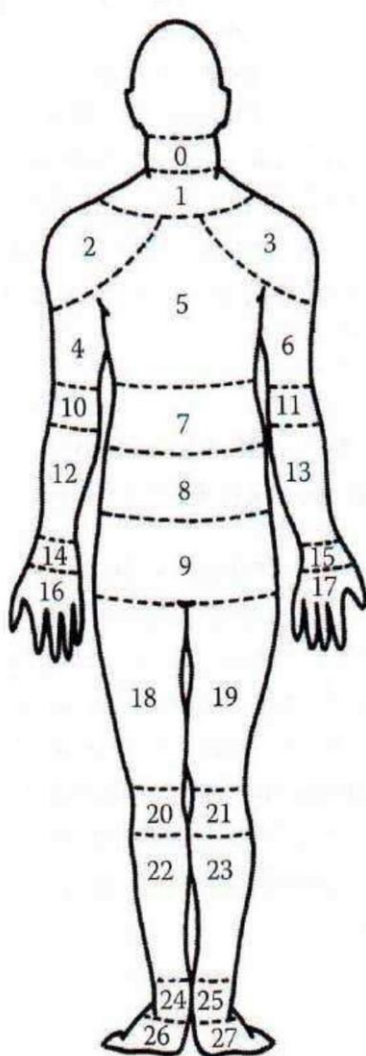
Lampiran 1 *Layout Gudang*



Lampiran 2 Kuesioner *Nordic Body Map*

No.	Lokasi	Tingkat Kesakitan			
		A	B	C	D
0	Sakit / kaku pada leher atas				
1	Sakit pada leher bawah				
2	Sakit pada bahu kiri				
3	Sakit pada bahu kanan				
4	Sakit pada lengan atas kiri				
5	Sakit pada punggung				
6	Sakit pada lengan atas kanan				
7	Sakit pada pinggang				
8	Sakit pada pantat (buttock)				
9	Sakit pada pantat (bottom)				
10	Sakit pada siku kiri				
11	Sakit pada siku kanan				
12	Sakit pada lengan bawah kiri				
13	Sakit pada lengan bawah kanan				
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri				
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan				
16	Sakit pada tangan kiri				
17	Sakit pada tangan kanan				
18	Sakit pada paha kiri				
19	Sakit pada paha kanan				
20	Sakit pada lutut kiri				
21	Sakit pada lutut kanan				
22	Sakit pada betis kiri				
23	Sakit pada betis kanan				
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri				
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan				
26	Sakit pada kaki kiri				
27	Sakit pada kaki kanan				

Peta Bagian Tubuh



Keterangan : A : Tidak Sakit, B : Agak Sakit, C : Sakit, D : Sangat Sakit

Lampiran 3 Tabel Action REBA



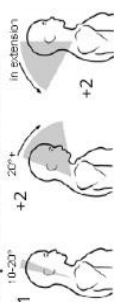
REBA Employee Assessment Worksheet

Task Name:

Date:

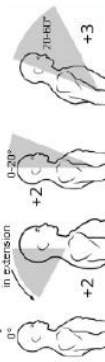
A. Neck, Trunk and Leg Analysis

Step 1: Locate Neck Position



Step 1a: Adjust...
If neck is twisted: +1
If neck is side bending: +1

Step 2: Locate Trunk Position



Step 2a: Adjust...
If trunk is twisted: +1
If trunk is side bending: +1

Step 3: Legs



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
2-3 = Low Risk. Change may be needed.
4-7 = Medium Risk. Further investigate. Change Soon.
8-10 = High Risk. Investigate and Implement Change
11+ = Very High Risk. Implement Change

Scores

Table A		Neck											
		1				2				3			
Trunk Posture Score	Legs	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	4	3	5
	2	2	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9

Table B	1			2		
Wrist	1	2	3	1	2	3
Upper Arm	1	1	2	1	2	3
Lower Arm	2	1	2	2	3	4
Score	3	3	4	5	5	5
	4	4	5	5	6	7
	5	6	7	8	8	8
	6	7	8	8	9	9

Score A	Table C											
	Score B											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	2	3	3	4	5	6	7	8	8	9	9	9
4	3	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
5	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9	9
6	6	6	7	8	9	9	10	10	10	10	10	10
7	7	7	8	9	9	10	10	11	11	11	11	11
8	8	8	9	10	10	10	11	11	11	11	11	11
9	9	9	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12
10	10	10	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Table C Score	+	Activity Score	=	REBA Score
---------------	---	----------------	---	------------

B. Arm and Wrist Analysis

Step 7: Locate Upper Arm Position:



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:



Step 9: Locate Wrist Position:



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

Well fitting Handle and mid rang power grip, **good: +0**
Acceptable but not ideal hand hold or coupling
Acceptable with another body part, **fair: +1**
Hand hold not acceptable but possible, **poor: +2**
No handles, 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 or more body parts are held for longer than 1 minute (static)
+1 Repeated small range actions (more than 4x per minute)
+1 Action causes rapid large range changes in postures or unstable base

Lampiran 4 Kuesioner NBM Karyawan 1

**KUESIONER
NORDIC BODY MAP**

IDENTITAS DIRI
(Tuliskan identitas saudara atau coret yang tidak perlu)

1. Nama : Sudin
 2. Umur/Tgl.Lahir : 48thw 29 april 1974
 3. Jenis Kelamin : Pria / Wanita*
 4. Status : Kawin / ~~Belum Kawin*~~
 5. Jenis Pekerjaan : mengangkat barang
 6. Pengalaman Kerja : 5 Tahun 9 Bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini.

No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		1	2	3	4
0	Sakit/kaku pada leher bagian atas		✓		
1	Sakit/kaku pada leher bagian bawah		✓		
2	Sakit pada bahu kiri			✓	
3	Sakit pada bahu kanan		✓		
4	Sakit pada lengan atas kiri		✓		
5	Sakit pada punggung			✓	
6	Sakit pada lengan atas kanan		✓		
7	Sakit pada pinggang			✓	
8	Sakit pada bokong	✓			
9	Sakit pada pantat	✓			
10	Sakit pada siku kiri	✓			
11	Sakit pada siku kanan	✓			
12	Sakit pada lengan bawah kiri			✓	
13	Sakit pada lengan bawah kanan		✓		
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri		✓		
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan		✓		
16	Sakit pada tangan kiri			✓	
17	Sakit pada tangan kanan		✓		
18	Sakit pada paha kiri		✓		
19	Sakit pada paha kanan		✓		
20	Sakit pada lutut kiri	✓			
21	Sakit pada lutut kanan	✓			
22	Sakit pada betis kiri			✓	
23	Sakit pada betis kanan			✓	
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	✓			
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	✓			
26	Sakit pada kaki kiri		✓		
27	Sakit pada kaki kanan		✓		

Keterangan : 1; Tidak sakit, 2; Agak sakit, 3; Sakit, 4; Sakit sekali

87

Lampiran 5 Kuesioner NBM Karyawan 2

**KUESIONER
NORDIC BODY MAP**

IDENTITAS DIRI
(Tulislah identitas saudara atau coret yang tidak perlu)

1. Nama : M. Yonver
2. Umur/Tgl. Lahir : 32 thn / 10 Janu 1990
3. Jenis Kelamin : Pria / Wanita*
4. Status : Kawin / ~~Belum Kawin~~*
5. Jenis Pekerjaan : pengisian data
6. Pengalaman Kerja : 10 Tahun 2 Bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini.

No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		1	2	3	4
0	Sakit/kaku pada leher bagian atas		✓		
1	Sakit/kaku pada leher bagian bawah		✓		
2	Sakit pada bahu kiri	✓			
3	Sakit pada bahu kanan	✓			
4	Sakit pada lengan atas kiri	✓			
5	Sakit pada punggung			✓	
6	Sakit pada lengan atas kanan	✓			
7	Sakit pada pinggang			✓	
8	Sakit pada bokong			✓	
9	Sakit pada pantat		✓		
10	Sakit pada siku kiri	✓			
11	Sakit pada siku kanan	✓			
12	Sakit pada lengan bawah kiri		✓		
13	Sakit pada lengan bawah kanan		✓		
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri		✓		
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan		✓		
16	Sakit pada tangan kiri			✓	
17	Sakit pada tangan kanan			✓	
18	Sakit pada paha kiri	✓			
19	Sakit pada paha kanan	✓			
20	Sakit pada lutut kiri	✓			
21	Sakit pada lutut kanan	✓			
22	Sakit pada betis kiri		✓		
23	Sakit pada betis kanan		✓		
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	✓			
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	✓			
26	Sakit pada kaki kiri		✓		
27	Sakit pada kaki kanan		✓		

Keterangan : 1: Tidak sakit, 2: Agak sakit, 3: Sakit, 4: Sakit sekali

87

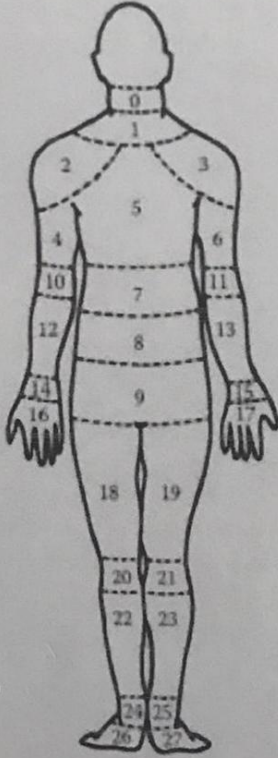
Lampiran 6 Kuesioner NBM Karyawan 3

**KUESIONER
NORDIC BODY MAP**

IDENTITAS DIRI
(Tuliskan identitas saudara atau coret yang tidak perlu)

1. Nama : MARSONO
 2. Umur/Tgl.Lahir : 59 thn / 14 Juli 1963
 3. Jenis Kelamin : Pria / Wanita*
 4. Status : Kawin / Belum Kawin*
 5. Jenis Pekerjaan : mengambil filter
 6. Pengalaman Kerja : 9 Tahun, 7 Bulan

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberikan tanda (✓) pada kolom jawaban yang saudara pilih sesuai kondisi/perasaan saudara saat ini.




Marsono

No.	Jenis Keluhan	Tingkat Keluhan			
		1	2	3	4
0	Sakit/kaku pada leher bagian atas		✓		
1	Sakit/kaku pada leher bagian bawah		✓		
2	Sakit pada bahu kiri	✓			
3	Sakit pada bahu kanan		✓		
4	Sakit pada lengan atas kiri	✓			
5	Sakit pada punggung			✓	
6	Sakit pada lengan atas kanan				
7	Sakit pada pinggang			✓	
8	Sakit pada bokong			✓	
9	Sakit pada pantat	✓			
10	Sakit pada siku kiri	✓			
11	Sakit pada siku kanan	✓			
12	Sakit pada lengan bawah kiri		✓		
13	Sakit pada lengan bawah kanan			✓	
14	Sakit pada pergelangan tangan kiri		✓		
15	Sakit pada pergelangan tangan kanan		✓		
16	Sakit pada tangan kiri	✓			
17	Sakit pada tangan kanan	✓			
18	Sakit pada paha kiri			✓	
19	Sakit pada paha kanan			✓	
20	Sakit pada lutut kiri	✓			
21	Sakit pada lutut kanan	✓			
22	Sakit pada betis kiri			✓	
23	Sakit pada betis kanan			✓	
24	Sakit pada pergelangan kaki kiri	✓			
25	Sakit pada pergelangan kaki kanan	✓			
26	Sakit pada kaki kiri		✓		
27	Sakit pada kaki kanan		✓		

Keterangan : 1; Tidak sakit, 2; Agak sakit, 3; Sakit, 4; Sakit sekali

87

Lampiran 7 Job Safety Analysis (JSA) Mengangkat Barang

Nama Kegiatan : Mengangkat barang dari lantai
Lokasi : Gudang PT. Samudera Berlian Berdikari Kabupaten Berau

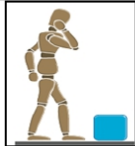
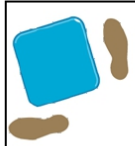
Hari/Tanggal : Selasa, 8 Agustus 2023
Dianalisa Oleh : Ahmad Furqan Al Rizki

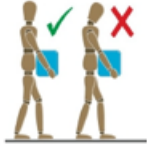
No	Uraian Langkah Pekerjaan	Bahaya yang Bisa Timbul		Tindakan Pencegahan / Pengendalian	
1	Mengangkat barang	1.1	Tulang punggung terasa sakit dan nyeri	1.1.1	Posisikan badan berlutut / berjongkok untuk mengangkat barang agar badan tidak bertumpu pada punggung.
				1.1.2	Memastikan beban yang dibawa dibawah 20 kg. Apabila lebih dari 20 kg maka menggunakan alat bantu.
				1.1.3	Pastikan punggung lurus ketika mengangkat barang.
				1.1.4	Memegang barang dengan baik dan siku dekat dengan tubuh.
				1.1.5	Menggunakan kaki sebagai tumpuan ketika mengangkat barang.
		1.2	Tangan/jari terluka	1.2.1	Pastikan untuk menjauhi bagian tajam barang ketika memegang dan mengangkat barang.
				1.2.2	Menggunakan sarung tangan ketika mengangkat barang.
2	Membawa barang	2.1	Barang terjatuh	2.1.1	Angkat barang sedekat mungkin dengan tubuh.
				2.1.2	Mendekatkan dagu dengan dada sehingga posisi punggung tetap lurus.
				2.1.3	Apabila barang terlalu berat, mintalah bantuan orang lain untuk mengangkat barang tersebut.
		2.2	Jatuh/terpeleset	2.2.1	Pastikan jalan yang akan dilewati rata, tidak licin, bebas dari hambatan, serta pencahayaan yang cukup.
				2.2.2	Ketika berbelok / berputar arah, pastikan seluruh tubuh yang berputar (tidak hanya memutar pinggang saja).
		2.3	Punggung terasa nyeri	2.3.1	Menggunakan berat badan untuk menyeimbangi berat barang.
				2.3.2	Pastikan punggung lurus ketika mengangkat barang.
		2.4	Tangan pegal dan sakit	2.4.1	Usahakan barang diangkat dekat dengan tubuh, sehingga beban tidak jatuh ke tangan saja.
3	Meletakkan barang	3.1	Kejatuhan barang	3.1.1	Tetap memegang dengan erat ketika meletakkan barang.
				3.1.2	Meletakkan dahulu bagian ujung barang.
		3.2	Jari terjepit	3.2.1	Memposisikan jari agar tidak tertinggal dibawah barang sehingga tidak terjepit.
		3.3	Punggung terasa nyeri	3.3.1	Posisi badan berlutut ketika meletakkan barang.

Lampiran 8 SOP dan Instruksi Kerja

	KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3) PT. SAMUDERA BERLIAN BERDIKARI
TUJUAN :	RUANG LINGKUP :
Memastikan pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan di lingkungan PT. SBB dilakukan dengan aman.	Instruksi kerja ini mengatur cara untuk melakukan kegiatan manual handling dengan benar.
PERALATAN/PERLENGKAPAN :	
Alat Pelindung Diri (helm, sarung tangan dan sepatu safety).	
CARA KERJA :	
a. Bila beban yang diangkat terlalu berat atau sulit untuk dibawa, mintalah bantuan atau menggunakan alat pengangkat mekanis, jangan memaksakan diri menggunakan kekuatan manual. b. Rencanakan arah gerak beban sebelum pengangkatan dan pastikan prosesnya bebas dari hambatan, lantai tidak licin, dan penerangan daerah yang akan di lewati cukup. c. Kaki harus terbuka dalam posisi sejajar di belakang barang. d. Ambilah posisi duduk dengan punggung lurus tetapi tegak lurus. e. Peganglah barang/bahan yang akan diangkut dengan menggunakan seluruh telapak tangan, bukan hanya jari tangan. f. Tarik dagu ke dalam sehingga leher dan punggung berada dalam posisi satu garis lurus, peganglah beban (Pusat masa beban (<i>centre of gravity</i>)) sedekat mungkin dengan badan. g. Rapatkan kedua siku badan untuk menambah kekuatan. h. Jagalah agar berat beban bias di topang oleh kaki dan gunakan kaki untuk menekan keatas, bukan punggung. i. Jangan berpaling, putarlah kaki depan dan arahkan ke jurusan barang/bahan tersebut akan dibawa, pada saat membawa barang, jagalah keseimbangan, usahakan untuk mengangkat dengan kedua tangan. j. Apabila mengangkat barang/bahan diatas bahu, tempatkan kaki tetap di posisi berjalan. Pertama angkat bahan /barang/beban sampai dagu, kemudian tekan beban ke atas dengan menggerakan kaki ke depan dengan tujuan untuk pergerakan beban dan memindahkan berat dari badan ke	

- kaki depan, untuk beberapa orang tinggi maksimum mengangkat beban antara 70 – 80 Cm.
- k. Apabila beban terlalu berat dan memerlukan bantuan orang lain, maka pada saat mengangkat bersamaan harus dilakukan dalam waktu dan kecepatan yang bersamaan, selain itu orang yang membantu untuk mengangkat juga harus memiliki kekuatan yang kurang lebih sama.
 - l. Pakaian pada saat mengangkat beban/barang/bahan gunakanlah pakaian kerja yang benar (tidak longgar, tidak dikeluarkan) dan APD yang sesuai (Sarung tangan untuk melindungi tangan dan membantu pegangan, sepatu kerja harus yang anti licin (Slip).
 - m. Latihlah setiap pekerja yang melakukan kegiatan manual sesuai dengan instruksi di atas.

No	Langkah Kerja	Gambar
1	Pikirkan dan Periksa Pastikan beban/barang yang akan diangkat adalah 25 kg untuk laki-laki dan 15 kg untuk perempuan (maksimal 1/3 kg dari berat badan anda). Dalam pengangkatan barang secara manual harus dilakukan secara hati-hati agar tidak terjadi kecelakaan seperti terkilir ataupun barang yang terjatuh sehingga dapat menimpa kaki, dsb. Gunakan sepatu safety, sarung tangan, atau APD lain yang diperlukan.	
2	Minta Bantuan Bila anda merasa tidak mampu/beban melebihi 1/3 berat tubuh anda, maka minta bantuan agar tidak cedera	
3	Jongkok Saat mengambil beban/barang yang letaknya di bawah lutut anda, maka jongkok dahulu untuk mengambil beban/barang tersebut, (Jangan Membungkuk). Apabila membungkuk maka ada resiko otot punggung yang akan cedera. Namun apabila jongkok, cedera otot tulang punggung akan berkurang dan kemampuan mengangkat akan bertambah dengan bantuan dari otot paha	
4	Posisi Kaki Pastikan kaki anda (sebagai penopang) berada pada posisi yang tepat sehingga menjadi pijakan yang kuat (posisi telapak tidak menekuk, miring). Buka kaki anda selebar bahu anda (maksimal), tidak melebihi dari lebar bahu anda	

	Angkat & Dekatkan dengan Tubuh Anda	
5	Beban/barang yang anda angkat, usahakan dekat dengan tubuh anda, sehingga beban tidak menyeluruh jatuh ke lengan saja	
6	Lihat ke Depan	
	Pastikan pandangan anda saat membawa beban/ barang luas, tidak terhalangi, dapat melihat lokasi di depan, bawah, atas dan samping. Jangan Menunduk	
7	Berputar	
	Hindari berputar dengan pinggang dan kaki tidak bergerak. Apabila anda ingin berputar, maka usahakan dengan kaki turut berputar searah tujuan anda. Hal ini agar tidak cedera pada punggung	

POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL

BIODATA PENULIS



Penulis bernama lengkap Ahmad Furqan Al Rizki, dilahirkan di Berau, 17 Juli 2001. Penulis merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis telah menempuh pendidikan formal di SDN 017 Tanjung Redeb, SMPN 3 Tanjung Redeb, dan SMAN 4 Berau. Penulis meneruskan pendidikan di Program Teknologi Rekayasa Logistik pada tahun 2019 dan terdaftar dengan NIM 19401011. Dalam masa perkuliahannya, penulis aktif di berbagai bidang non akademik. Pada tahun 2021, penulis melaksanakan kegiatan KPI (Kuliah Praktik Industri) di PT Berau Coal Site Suaran Mine Operation selama 1 bulan. Lalu pada tahun 2022 penulis menjalankan kegiatan Prakerin (Praktik Kerja Industri) selama 6 bulan di PT. Samudera Berlian Berdikari. Pada akhir tahun perkuliahan, penulis menyusun 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”. Untuk keperluan penelitian, penulis dapat dihubungi melalui e-mail: afurqan.tr119@gmail.com.

POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL



SURAT KETERANGAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Rangga Ariwibowo
Jabatan : Supervisor Logistik
Departemen : Logistik
Perusahaan : PT Samudera Berlian Berdikari

Menerangkan bahwa:

Nama Lengkap : Ahmad Furqan Al Rizki
NIM : 19401011
Program Studi : D4 Teknologi Rekayasa Logistik

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di perusahaan/instansi kami guna penyusunan Tugas Akhir dengan judul **"Analisis Postur Kerja Karyawan Gudang dengan Menggunakan Metode Rapid Entire Body Assessment (REBA) di Gudang Logistik PT Samudera Berlian Berdikari Kabupaten Berau"** dan dapat dipublikasikan dalam *repository* perguruan tinggi/jurnal ilmiah.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berau, 31 Agustus 2023

SURAT KETERANGAN

Dengan ini diterangkan bahwa TA/Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Ahmad Furqan Al Rizki
NIM : 19401011
Prodi : Teknologi Rekayasa Logistik
Judul : Analisis Postur Kerja Karyawan Gudang dengan Menggunakan
Metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) di Gudang Logistik
PT. Samudera Berlian Berdikari Kabupaten Berau

Berdasarkan hasil *scanning* menunjukkan tingkat plagiasi sebesar 18% dan
memenuhi syarat untuk tahapan selanjutnya dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berau, 22 Agustus 2023

Staf Perpustakaan,

