

## **ANALISIS POSTUR KERJA PEKERJA PROSES PENGESAHAN BATU AKIK DENGAN MENGGUNAKAN METODE REBA**

Fahmi Sulaiman<sup>1\*</sup> & Yossi Purnama Sari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknik Industri, Politeknik LP3I Medan

Tel: 061-7867311 Fax: 061-7874466

\*E-mail: fahmisulaiman1990@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Tempat kerja, faktor kerja manusia mengandung potensi bahaya yang tinggi sehingga diperlukan suatu upaya pencegahan agar tidak terjadi kecelakaan dan penyakit akibat postur kerja yang tidak sesuai. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan postur kerja dengan keluhan sistem muscoloskletal pada pekerja proses pengasahan batu akik sehingga dapat meminimalisir keluhan sistem muscoloskletal pada pekerja pengasahan batu akik. Untuk mengetahui gangguan postur tubuh yang terjadi pada pekerja maka dipergunakan metode REBA (Rapid Entire Body Assessment), yaitu metode yang digunakan untuk menganalisa pekerja berdasarkan posisi tubuh. Metode ini didesain untuk mengevaluasi pekerjaan atau aktivitas, dimana pekerjaan tersebut memiliki kecenderungan menimbulkan ketidaknyamanan seperti kelelahan pada leher, tulang punggung, lengan. Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan terdapat posisi kerja yang tidak ergonomis. Penelitian ini sebatas memberikan usulan perbaikan kepada objek peneliti.

**Kata Kunci : Postur Kerja, Musculoskeletal, Metode REBA**

---

### **PENDAHULUAN**

Rapid Entire Body Assesment (REBA) adalah sebuah metode yang dikembangkan dalam bidang ergonomi dan dapat digunakan secara cepat untuk menilai posisi kerja pada postur leher, punggung, lengan, pergelangan tangan, dan kaki. Selain itu metode ini juga dipengaruhi faktor coupling, beban external yang dialami oleh tubuh serta aktivitas pekerja. Salah satu hal yang membedakan metode REBA dengan metode analisa lainnya adalah bahwa metode ini menganalisa seluruh bagian tubuh pekerja melalui fokus terhadap keseluruhan postur tubuh yang diharapkan bisa mengurangi potensi terjadinya muscoloskletal disorders pada tubuh pekerja. Pekerjaan dengan beban yang berat mengakibatkan pengerahan tenaga yang berlebihan merupakan resiko terjadinya keluhan muscoloskletal dan kelelahan dini.

Postur kerja yang salah sering diakibatkan oleh letak fasilitas yang kurang sesuai dengan anthropometri sehingga mempengaruhi kinerja yang tidak alami menyebabkan ketidaknyamanan. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh rahma danu ternyata bahwa sikap kerja yang tidak sesuai dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada saat bekerja. Hasil perhitungan postur kerja dengan metode REBA tentang keluhan kerja diperoleh tingkat terjadinya pada organ leher sebesar 22%, organ tubuh bagian punggung sebesar 45%, pada bagian kaki sebesar 37%, pada bagian lengan atas sebesar 69%, pada bagian lengan bawah sebesar 29%, dan pada bagian pergelangan tangan sebesar 21%. Selain beban pekerjaan yang cukup besar maka postur tubuh saat bekerja sangat berpengaruh dengan konsumsi energi. Analisis postur kerja dengan metode REBA pada Pekerja Proses Pengasahan Batu Akik sangat perlu dilakukan untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan, permasalahan yang dihadapi seorang pekerja proses pengasahan batu akik adalah pekerja kurang memperhatikan keselamatan dan resiko

yang terjadi bila pekerja terus menerapkan posisi kerja yang tidak sesuai dengan anthropometri. Untuk itu penulis ingin menganalisa penilaian postur kerja berdasarkan metode REBA pada pekerja proses pengasahan batu akik dengan metode kerja dan proses kerja. Adapun Rumusan permasalahan adalah bagaimana penilaian postur kerja berdasarkan metode REBA pada pekerja proses pengasahan batu akik

### **Pengertian Ergonomi**

Istilah “ergonomi” berasal dari bahasa latin yaitu ERGON (KERJA) dan NOMOS (HUKUM ALAM) dan dapat didefinisikan sebagai studi tentang aspek aspek manusia dalam lingkungan yang ditinjau secara anatomi, fisiologi, psikologi, engineering, manajemen dan desain atau perancangan (Nurmianto, 2008). Menurut Satalaksana (1979), ergonomi adalah suatu cabang ilmu yang sistematis untuk memanfaatkan informasi-informasi mengenai sifat, kemampuan dan keterbatasan manusia untuk merancang suatu sistem kerja sehingga orang dapat hidup dan bekerja pada sistem itu dengan baik, yaitu mencapai tujuan yang diinginkan melalui pekerjaan itu dengan efektif, aman, dan nyaman.

Adapun tujuan penerapan ergonomi adalah sebagai berikut :

1. Meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, dengan meniadakan beban kerja tambahan (fisik dan mental), mencegah penyakit akibat kerja, dan meningkatkan kepuasan kerja.
2. Meningkatkan kesejahteraan sosial dengan jalan meningkatkan kualitas kontak sesama pekerja, pengorganisasian yang lebih baik dan menghidupkan sistem kebersamaan dalam tempat kerja.
3. Berkontribusi di dalam keseimbangan rasional antara aspek-aspek teknik, ekonomi, antropologi dan budaya dari sistem manusia-mesin untuk tujuan meningkatkan efisiensi sistem manusia-mesin.

Manfaat pelaksanaan ergonomi adalah menurunnya angka kesakitan akibat kerja, menurunnya kecelakaan kerja, biaya pengobatan dan kompensasi berkurang, stress akibat kerja berkurang, produktivitas membaik, alur kerja bertambah baik, rasa aman karena bebas dari gangguan cedera, kepuasan kerja meningkat.

Ruang lingkup ergonomi sangat luas aspeknya, antara lain teknik, fisik, pengalaman psikis, Anatomi, utamanya yang berhubungan dengan kekuatan dan gerakan otot dan persendian, anthropometri, sosiologi, fisiologi, terutama berhubungan dengan temperatur tubuh, Oxygen up take, pola, dan aktivitas otot, desain.

### **Pengertian Postur Kerja**

Postur kerja merupakan titik penentu dalam menganalisa keefektifan dari suatu pekerjaan. Apabila postur kerja yang dilakukan oleh operator sudah baik dan ergonomis maka dapat dipastikan hasil yang diperoleh oleh operator tersebut akan baik. Akan tetapi bila postur kerja operator tersebut tidak ergonomis maka operator tersebut akan mudah kelelahan. Apabila operator mudah mengalami kelelahan maka hasil pekerjaan yang dilakukan operator tersebut juga akan mengalami penurunan dan tidak sesuai dengan yang diharapkan (Susihono, 2012).

### **Pengaruh Postur Kerja terhadap Musculoskeletal**

Musculoskeletal adalah risiko kerja mengenai gangguan otot yang disebabkan oleh kesalahan postur kerja dalam melakukan suatu aktivitas kerja. Keluhan musculoskeletal adalah keluhan pada bagian-bagian otot skeletal yang dirasakan oleh seseorang mulai dari keluhan sangat ringan sampai sangat sakit. Apabila otot menerima beban statis secara berulang dan dalam waktu yang lama, akan dapat menyebabkan keluhan berupa kerusakan pada sendi, ligamen dan tendon. Keluhan hingga kerusakan inilah yang biasanya diistilahkan dengan keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) atau cedera pada system musculoskeletal. Secara garis besar keluhan otot dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu (Tarwaka, 2010):

1. Keluhan sementara (reversible), yaitu keluhan otot yang terjadi pada saat otot menerima beban statis, namun demikian keluhan tersebut akan segera hilang apabila pembebanan dihentikan.

2. Keluhan menetap (persistent), yaitu keluhan otot yang bersifat menetap. Walaupun pembebanan kerja telah dihentikan, namun rasa sakit pada otot masih terus berlanjut.

**Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postur Kerja**

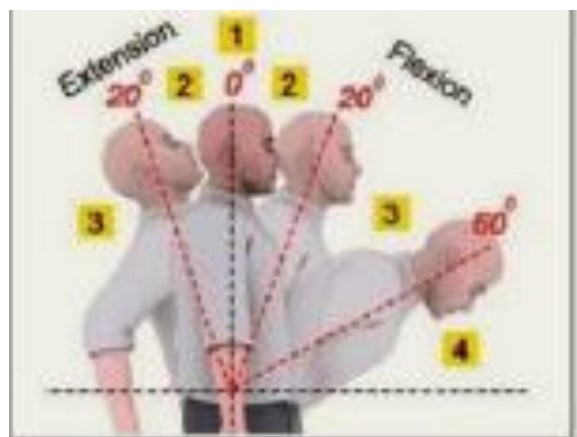
Postur adalah posisi relatif bagian tubuh tertentu pada saat bekerja yang ditentukan oleh ukuran tubuh, desain area kerja dan task requirements serta ukuran peralatan/benda lainnya yang digunakan saat bekerja. Postur dan pergerakan memegang peranan penting dalam ergonomi. Salah satu penyebab utama gangguan otot rangka adalah postur janggal (awkward posture).

**Risiko Postur Tubuh Yang Salah**

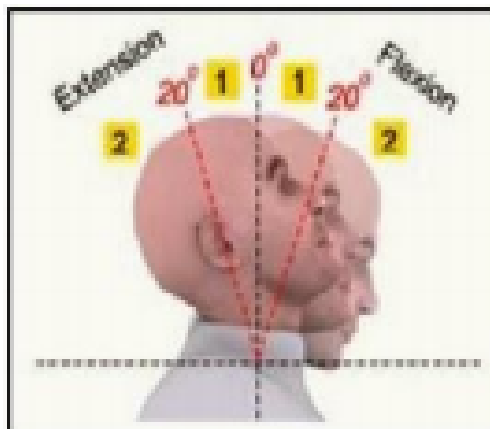
Postur janggal dapat menyebabkan terjadinya kelelahan dan ketidaknyamanan. Dilakukannya postur janggal pada jangka waktu panjang dapat menyebabkan cedera dan keluhan pada jaringan otot rangka maupun saraf tepi.

**Rapid Entire Body Assessment (REBA)**

Rapid Entire Body Assessment adalah sebuah metode yang dikembangkan dalam bidang ergonomi dan dapat digunakan secara cepat untuk menilai posisi kerja atau postur leher, punggung, lengan pergelangan tangan dan kaki seorang operator. Selain itu metode ini juga dipengaruhi faktor coupling, beban eksternal yang ditopang oleh tubuh serta aktifitas pekerja. Penilaian dengan menggunakan REBA tidak membutuhkan waktu yang lama untuk melengkapi dan melakukan scoring general pada daftar aktivitas yang mengindikasikan perlu adanya pengurangan resiko yang diakibatkan postur kerja operator (Hignett dan Mc Atamney, 2000). Metode ergonomi tersebut mengevaluasi postur, kekuatan, aktivitas dan factor coupling yang menimbulkan cedera akibat aktivitas yang berulang-ulang. Penilaian postur kerja dengan metode ini dengan cara pemberian skor resiko antara satu sampai lima belas, yang mana skor tertinggi menandakan level yang mengakibatkan resiko yang besar (bahaya) untuk dilakukan dalam bekerja. Hal ini berarti bahwa skor terendah akan menjamin pekerjaan yang diteliti bebas dari ergonomic hazard. REBA dikembangkan untuk mendeteksi postur kerja yang beresiko dan melakukan perbaikan sesegera mungkin. REBA dikembangkan tanpa membutuhkan piranti khusus. Ini memudahkan peneliti untuk dapat dilatih dalam melakukan pemeriksaan dan pengukuran tanpa biaya peralatan tambahan. Pemeriksaan REBA dapat dilakukan di tempat yang terbatas tanpa mengganggu pekerja. Berikut ini adalah *Range* dan *score* Pergerakan Tubuh berdasarkan metode REBA.



**Gambar 1.** Range Pergerakan Punggung (+1 Jika Punggung Memutar/Miring Ke Samping)

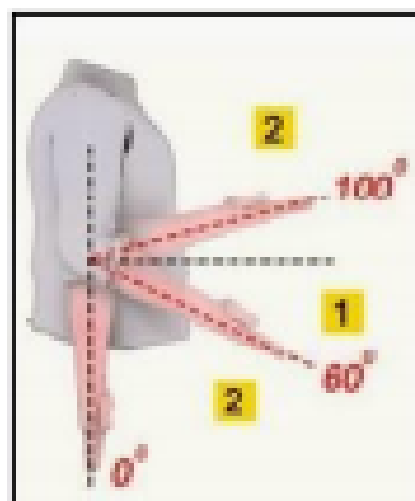


**Gambar 2.** Range Leher (+1 Jika Leher Memutar/Miring Ke Samping)



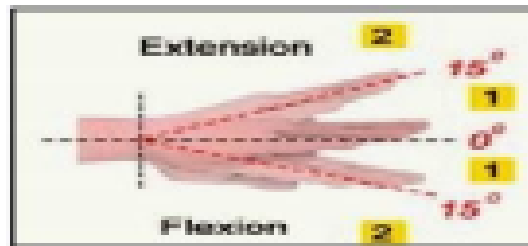
**Gambar 3.** Range Pergerakan Kaki

(+1 Jika Lutut Antara 30° Dan 60° Flexion +2 Jika Lutut >60° Flexion)



**Gambar 4.** Range Pergerakan Lengan Atas

(+1 Jika Posisi Lengan Atas Adducted And Rotated. +1 Jika Bahu Ditinggikan, +1 Jika Bersandar, Bobot Lengan Ditiopang Atau Sesuai Gravitasi)



**Gambar 5.** Range Pergerakan Lengan Atas (+1 Jika pergelangan tangan memutar)

**Tabel 1.** Tabel Resiko Ergonomi

REBA SKOR	RISK LEVEL	TINDAKAN
1	Diabaikan	Tidak diperlukan
2-3	Low	Mungkin Diperlukan
4-7	Medium	Diperlukan
8-10	High	Segera Diperlukan
11-15	Very High	Diperlukan Sekarang

Sumber : (Teori)

## METODE PENELITIAN

### Objek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UKM pengasahan batu akik dengan tahapan dokumentasi, wawancara dan data postur kerja. Dokumentasi dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis postur kerja.



**Gambar 6.** Pengasah Batu Akik

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pencatatan dan pengumpulan data mengenai postur kerja tiap kegiatan menggunakan foto pada pekerjapengasahan batu akik dilakukan pada hari Kamis tanggal 19 Maret 2015. Untuk menentukan sudut-sudut pada postur tubuh sikap kerja yang dilakukan oleh pekerjapengasahan batu akik meliputi foto postur kerja. Berikut ini foto atau gambar postur kerja saat melakukan aktivitas kerja dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil Analisis Postur Kerja

Gambar	Keterangan
	Posisi punggung membungkuk dengan sudut 40°, pergerakan leher menekuk dengan sudut 40°, posisi lengan sebesar 35°, posisi lengan bawah sebesar 90°, posisi lutut menekuk dengan sudut sebesar 38°

Untuk Bagian A, yang terdiri atas bagian Punggung, Leher dan kaki adalah sebagai berikut:

1. Punggung

Dari gambar di atas dapat diketahui bahwa pergerakan punggung termasuk dalam posisi membungkuk dengan sudut 40° (Skor REBA untuk pergerakan punggung adalah 3 + 1 jika memutar atau miring kesamping = 4)

**Tabel 3.** Skor Pergerakan Punggung

Pergerakan	Score	Perubahan Score
<i>Tegak/Alamiah</i>	1	
<i>0° – 20° Flexion</i>	2	
<i>0° – 20° Extension</i>		+1 Jika Memutar atau miring ke samping
<i>20° – 60° Flexion</i>	3	
<i>&gt;20° extension</i>		
<i>&gt;60° Flexion</i>	4	

Sumber : (Hasil Olahan Data)

2. Leher

Dari gambar 6 dapat diketahui bahwa pergerakan leher dengan sudut sebesar 40° terhadap sumbu tubuh. (Skor REBA untuk pergerakan leher adalah 2)

**Tabel 4. Skor Pergerakan Leher**

Pergerakan	Score	Perubahan Score
Tegak/Alamiah	1	
>20° flexion extension	2	+1 Jika Memutar atau miring ke samping

Sumber: Hasil Olahan Data

3. Kaki (Legs)

Dari gambar 6 dapat diketahui bahwa posisi duduk, dan lutut menekuk dengan sudut sebesar 38°(Skor REBA untuk pergerakan kaki adalah 1+1 kaki tertopang = 2)

**Tabel 5. Skor Pergerakan Kaki**

Pergerakan	Score	Perubahan Score
Kaki tertopang, bobot tersebar merata, jalan atau duduk	1	+1 Jika lutut antara 30° dan 60° flexion
Kaki tidak tertopang bobot tidak tersebar merata / postur tidak stabil		+2 jika lutut >60° flexion (tidak ketika duduk)

Sumber: Hasil Olahan Data

Adapun Skor REBA untuk Tabel A adalah sebagai berikut:

**Tabel 6. Tabel Skor REBA A**

Table A		Neck											
		1				2				3			
Trunk	Leg	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1		1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
2		2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
3		2	4	6	3	4	5	6	7	5	6	7	8
4		3	4	5	7	5	6	7	8	6	7	8	9
5		4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

Sumber: Hasil Olahan Data

Untuk bagian B pada Skor REBA terdiri atas Lengan atas, lengan bawah dan pergelangan tangan.

1. Lengan Atas

Dari gambar 6 dapat diketahui bahwa sudut pergerakan lengan atas ke depan sebesar 35° terhadap sumbu tubuh.

(Skor REBA untuk pergerakan lengan atas adalah 2+1 posisi lengan abducted = 3)

**Tabel 7.** Skor Pergerakan Lengan Atas

Pergerakan	Score	Perubahan Score
20° extension sampai 20° flexion	1	+1 Jika posisi lengan: -abduted -rotated
>20° extension	2	+1 Jika bahu ditinggikan
20° – 45° flexion	3	-1 jika bersandar, bobot
45° – 90° flexion	4	lengan ditopang atau sesuai gravitasi
>90° flexion		

Sumber: Hasil Olahan Data

2. Lengan bawah (Lower arm)

Dari gambar 6 dapat diketahui bawah sudut pergerakan lengan bawah membentuk sudut 90° (Skor REBA untuk pergerakan lengan bawah adalah 1)

**Tabel 8.** Skor Pergerakan Lengan Bawah

Pergerakan	Score
60° – 100° flexion	1
<60° flexion	2
>100° flexion	

Sumber: Hasil Olahan Data

3. Pergelangan Tangan

Dari gambar 6 dapat diketahui bahwa sudut pergerakan pergelangan tangan kedepan (Flexion) terhadap lengan bawah termasuk dalam range pergerakan 18° flexion. (Skor REBA untuk pergerakan pergelangan tangan adalah 2)

**Tabel 9.** Skor Pergerakan Pergelangan Tangan

Pergerakan	Score	Perubahan Score
0° – 15° flexion/extension	1	+1 jika pergelangan tangan menyimpang atau berputar
>15° flexion/extension	2	

Sumber: Hasil Olahan Data

**Tabel 10.** Tabel Skor REBA B

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

Sumber : Olahan Penulis, 2015



**Tabel 11.** Tabel Skor REBA C

Score A (Score from table A +load force score)	Tabel C											
	Score B, ( Table B Value + coupling score )											
	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	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Sumber : Olahan Penulis, 2015

Untuk berat beban dan *Coupling* adalah 0

Berdasarkan perhitungan Tabel REBA maka didapatlah bahwa skor postur tubuh berdasarkan metode REBA adalah 3 dengan level tindakan tinggi dan perlu segera diperbaiki.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat di ambil kesimpulan adalah sebagai berikut :

1. berdasarkan hasil penelitian awal sebelum perbaikan postur kerja telah menghasilkan postur kerja level 3 dengan tingkatan resiko pada level ini tinggi. Maka sangat perlu dilakukan perbaikan postur kerja untuk mengurangi resiko kerja.
2. Perhitungan Reba akan diperkuat untuk mengetahui posisi kerja yang termasuk dalam katagori kerja berat dan sangat perlu perbaikan. dari hasil analisis perhitungan REBA maka perlu usulan perbaikan sikap kerja pada pekerja pengasahan batu akik. Hal tersebut perlu dilakukan agar memberikan perbaikan ergonomis bagi postur kerja pekerja proses pengasahan batu akik

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bridger, (1995) introduction to ergonomics McGraw-Hill, Singapore
- Humantech. 1995, Humantech applied ergonomics Training Manual, 2<sup>nd</sup> .ed., Berkeley Vale, Australia, Cetakan 1. Surakarta : UNIBA Press. (Online.)
- Merulalia (2010) Postur tubuh yang ergonomis saat bekerja. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Medan. [www.K3\(OHAS\)ac.id](http://www.K3(OHAS)ac.id)
- Miftahudin, (2011) Analisis postur kerja di CV. Cahyo Nugroho Jati Sukoharjo
- Nurmianto, Eko. (1996). Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya. Surabaya: Guna Widya.
- Pheasant stephen. (1986). Bodypace : anthropometry, ergonomics, and design London: taylor&francis
- Pulat, B. Mustafa (1992). Fundamentals of Industrial Ergonomics. New Jersey: Prentice Hall International
- Sue Hignett and Lynn McAtamney. (2000) Rapid Upper Limb Assessment (RULA); Applied Ergonomics