

---

## GAMBARAN POSTUR KERJA DENGAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESMENT* PADA BORNEO LAUNDRY DI BALIKPAPAN

Aulia Anggraeni<sup>1</sup>, Casmudi<sup>2</sup>, Iwan Zulfikar<sup>3</sup>  
Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Vokasi,  
Universitas Balikpapan,  
Email: aulia.anggraeni1088@gmail.com

### ABSTRAK

Borneo Laundry merupakan salah satu usaha yang bergerak di bidang layanan jasa laundry atau binatu. Pekerja di Borneo Laundry yang rata-rata pekerja wanita, bekerja dari hari senin-sabtu dengan jam kerja 8-12 jam/ hari, di mana berdasarkan observasi awal ditemukan bahwa beberapa pekerja sedang bekerja dengan postur kerja yang janggal, sehingga sangat berpotensi menimbulkan gangguan *musculoskeletal*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keluhan *musculoskeletal* dan untuk mengetahui tingkat risiko postur kerja para pekerja di Borneo Laundry. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, dengan teknik pengumpulan menggunakan kuesioner NBM (*Nordic Body Map*) yang digunakan sebagai *screening* awal untuk memberikan gambaran terhadap keluhan *musculoskeletal disorders*, dan lembar observasi *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) dan dokumentasi untuk mendapatkan data tingkat risiko postur kerja. Objek Penelitian dalam penelitian ini adalah 3 orang pekerja Borneo Laundry. Berdasarkan hasil kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) menunjukkan bahwa 3 objek penelitian mengalami keluhan MSDs, dimulai dari keluhan MSDs “sedang” hingga “sangat tinggi”. Berdasarkan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), menunjukkan bahwa 3 proses kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “tinggi” dan 3 proses kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “sedang”. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa perlu dilakukan tindakan perbaikan sesegera mungkin terhadap postur kerja para pekerja di Borneo Laundry, dengan harapan keluhan *musculoskeletal* yang dirasakan pekerja akan berkurang, sehingga produktivitas kerja meningkat dan kesehatan tetap terjaga.

Kata Kunci: *Nordic Body Map*, Postur Kerja, *Rapid Entire Body Assessment*.

---

### ABSTRACT

*Borneo Laundry is a business that is engaged in laundry or laundry services. Workers in Borneo Laundry, who are mostly female workers, work from Monday to Saturday with working hours of 8-12 hours/day, where based on preliminary observations it was found that some workers were working with odd work postures, so it has the potential to cause musculoskeletal disorders. The purpose of this study was to identify musculoskeletal complaints and to determine the risk level of work posture of workers at Borneo Laundry. The type of research used is descriptive qualitative, with the collection technique using NBM (Nordic Body Map) keisters which are used as an initial screening to provide an overview of complaints of musculoskeletal disorders, and the Rapid Entire Body Assessment (REBA) observation sheet and documentation to obtain posture risk level data. Work Research objects in this study were 3 Borneo Laundry workers. Based on the results of the Nordic Body Map*

*(NBM) questionnaire, shows that 3 research objects experienced MSDs complaints, starting from "moderate" to "very high" MSDs complaints. Based on the Rapid Entire Body Assessment (REBA) method, it shows that 3 work processes have a "high" risk level for work posture and 3 work processes have a "medium" work posture risk level. So it can be concluded that it is necessary to take corrective action as soon as possible on the work posture of workers in Borneo Laundry, with the hope that the musculoskeletal complaints felt by workers will decrease, so that work productivity increases and health is maintained.*

*Keywords: Nordic Body Map, Work Posture, Rapid Entire Body Assessment.*

---

## PENDAHULUAN

Menurut Peraturan Pemerintah No 50 Tahun 2012 tentang Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Keselamatan dan Kesehatan Kerja adalah segala kegiatan untuk menjamin dan melindungi keselamatan dan kesehatan tenaga kerja melalui upaya pencegahan kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja.

Salah satu pencapaian Kesehatan Kerja adalah penerapan ergonomi di tempat kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental para karyawan. Salah satu yang perlu diperhatikan dalam ilmu ergonomi adalah postur kerja, postur kerja janggal dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, salah satunya menimbulkan gangguan *musculoskeletal* (MSDs).

Gangguan *muskuloskeletal* atau *Musculoskeletal Disorder* (MSDs) yang bersifat kronis, disebabkan adanya kerusakan pada tendon, otot, ligament, sendi, saraf, kartilago, atau spinal disc biasanya menimbulkan rasa tidak nyaman, nyeri, gatal dan pelemahan fungsi. Keluhan ini dipicu oleh

berbagai faktor, salah satunya adalah faktor pekerjaan contohnya peregangan otot berlebih, postur kerja yang tidak alamiah, gerakan repetitif, dan lingkungan seperti getaran, tekanan dan iklim mikro (Tarwaka, 2015). Menurut *International Labour Organization* (ILO) 2013, menyatakan dalam program *The Prevention of Occupational Disease* bahwa kasus *Musculoskeletal Disorder* termasuk *Carpal Tunnel Syndrome* dan mewakili 59% dari kasus penyakit yang ditemukan pada tahun 2005 di Eropa. Sedangkan di Inggris pada periode 2011-2012 kasus *Musculoskeletal Disorders* mencapai 40% dari semua kasus penyakit akibat kerja. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi keluhan *musculoskeletal* berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 7,9 %. Jasa laundry kiloan saat ini sedang marak di kalangan masyarakat, termasuk di kota Balikpapan, Selain karena perubahan gaya hidup juga karena tuntutan kesibukan yang memakan waktu dan tenaga karyawan, mahasiswa dan bahkan ibu rumah tangga,

sehingga lebih memilih menyerahkan pada jasa laundry salah satunya adalah Borneo Laundry. Borneo Laundry merupakan salah satu usaha yang bergerak dalam bidang layanan jasa laundry atau binatu. Pekerja di Borneo Laundry yang rata-rata pekerja wanita, bekerja dari hari senin-sabtu dengan rata-rata jam kerja 8-12 jam/ hari dengan waktu istirahat 30 menit sampai 1 jam. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada bulan Juni 2020, ditemukan bahwa beberapa pekerja sedang bekerja dengan postur kerja yang janggal seperti membungkuk, menunduk, dan memiringkan badan yang tidak sesuai dengan ergonomi, sehingga sangat berpotensi menimbulkan gangguan *musculoskeletal*. Beberapa pekerja juga mengeluhkan sakit dan nyeri pada bagian tubuh, seperti punggung, tangan, bahu dan leher pada saat bekerja, sehingga membuat proses kerja menjadi lebih lambat. Oleh karena itu, berdasarkan informasi dari pekerja di Borneo Laundry dengan informasi secara langsung ditemukan adanya potensi postur kerja janggal yang dapat menimbulkan gangguan *musculoskeletal* pada pekerja Borneo Laundry. maka diperlukannya identifikasi dan Program Keselamatan dan Kesehatan Kerja dengan baik berdasarkan teori-teori yang ada sebagai bentuk pengendalian. Peneliti berharap melalui penelitian ini Pemilik usaha Borneo Laundry mampu melakukan upaya preventif untuk

mencegah terjadinya *Musculoskeletal Disorder* akibat dari postur kerja janggal saat bekerja, sehingga produktifitas pekerja meningkat serta keselamatan dan kesehatan para pekerja tetap terjaga

### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif Kualitatif. Menurut Sugiyono (2018), metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang ilmiah (*natural setting*), disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan cara wawancara dan kuesioner *Nordic Body Map* yang digunakan sebagai *screening* awal untuk memberikan gambaran terhadap keluhan *musculoskeletal disorders* serta untuk mendapatkan data tingkat keluhan *musculoskeletal disorder* (MSDs) yang dirasakan oleh pekerja di Borneo laundry, teknik observasi menggunakan Lembar observasi *Repid Entire Body Assessment* (REBA) digunakan untuk mendapatkan data tingkat risiko postur kerja, dan dokumentasi. Adapun proses penetapan sumber data dalam penelitian ini merujuk pada model *Purposive Sampling*. Menurut Sugiono (2018), *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.

Sumber data dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang terlibat langsung pada aktivitas kerja.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Kuesioner Keluhan *Musculoskeletal disorders* (MSDs)

Berdasarkan pengumpulan data dengan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) terhadap 3 semua objek penelitian mengalami keluhan MSDs. Objek penelitian yang merasakan keluhan MSDs sedang adalah objek penelitian 1, objek penelitian yang merasakan keluhan MSDs tinggi adalah objek penelitian 2, sedangkan objek penelitian yang merasakan keluhan MSDs sangat tinggi adalah objek penelitian 3. Berikut hasil perhitungan penilaian tingkat keluhan *muskuloskeletal disorder* (MSDs) dari 3 orang objek penelitian pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Tingkat Keluhan MSDs

Objek Penelitian	Skor Akhir	Tingkat Risiko	Tindakan Perbaikan
Objek Penelitian 1	36	Sedang	Mungkin diperlukan tindakan di kemudian hari
Objek Penelitian 2	60	Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera
Objek Penelitian 3	65	Sangat Tinggi	Diperlukan Tindakan Sesegera Mungkin

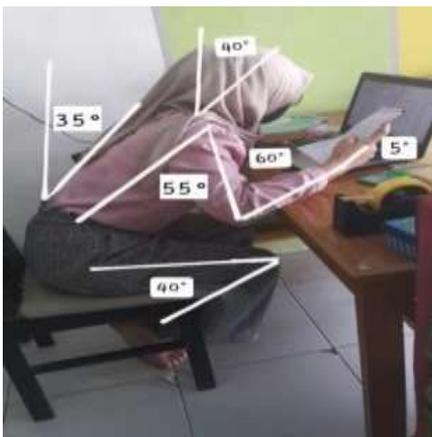
Berdasarkan wawancara yang dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai mengenai keluhan MSDs serta postur kerja janggal yang terjadi di Borneo laundry. Semua pekerja merasakan proses kerja yang postur kerjanya menyulitkan mereka pada saat bekerja, mereka merasakan hambatan untuk menerapkan postur kerja yang baik dikarenakan stasiun kerja yang tidak ergonomi, yang mengharuskan mereka menunduk atau membungkuk pada saat bekerja, di tambah dengan proses kerja yang dilakukan dengan terburu-buru agar pekerjaan selesai tepat waktu, karena mereka harus mengerjakan 70 kg sampai 100 kg pakaian per hari. Semua pekerja di Borneo Laundry pernah merasakan sakit atau nyeri di bagian tubuh tertentu pada saat bekerja karena postur kerja mereka belum sesuai dengan ergonomi dan apabila postur kerja tersebut dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama akan menyebabkan *low back pain* bahkan *musculoskeletal disorders* (MSDs).

### Hasil Perhitungan Tingkat Risiko Postur Kerja

Analisis tingkat risiko postur kerja dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) dengan menilai postur tubuh seluruh pekerja di Borneo Laundry yang berjumlah 3 orang, yang masing-masing pekerjaanya mengerjakan dua tugas.

**A. Objek Penelitian 1 (Kasir)**

Pada gambar terlihat aktivitas kasir saat melakukan pekerjaan. Terlihat posisi dan postur kerja sangat tidak ergonomis dan dapat menyebabkan timbulnya keluhan. Berikut gambar penilaian postur pekerja kasir.



Gambar 1. Postur Tubuh Objek Penelitian 1

Kegiatan yang dilakukan objek penelitian 1, juga mengerjakan penataan laundry kedalam rak penempatan, maupun melayani pelanggan saat mengantar dan mengambil cuciannya.



Gambar 2. Postur Tubuh Objek Penelitian 1

**B. Objek Penelitian 2 (proses pencucian)**

Proses mencuci dilakukan dengan cara berdiri dan dilakukan dengan waktu lama. Berikut gambar penilaian postur pekerja kasir.



Gambar 3. Postur Tubuh Objek Penelitian 2

Terlihat pada gambar 2, besaran sudut postur tubuh untuk berbagai posisi bagian tubuh yang berbeda-beda yang memungkinkan timbulnya berbagai keluhan. Pekerja (Objek Penelitian 2) selain mencuci pakaian juga melakukan penjemuran pakaian dan mengambil jemuran setelah kering untuk di antar ke ruang seterika.



Gambar. 4 Postur Tubuh Objek Penelitian 2

## C. Objek Penelitian 3 (Menyetrika)

Untuk kegiatan menyetrika dikerjakan satu orang, penilaian dilakukan saat pekerja mengerjakan tugas menyetrika dengan posisi berdiri selama tugasnya selesai. Seperti pada gambar 5 berikut.



Gambar 4. Postur Tubuh Objek Penelitian 3 (Penyetrika).

Setelah pekerjaan menyetrika, maka pakaian dilipat dan di masukan kedalam kemasan plastik (*Packing*). Pengemasan sesuai dengan cucian masing-masing pelanggan dan diberi label nama untuk masing-masing pelanggan.



Gambar 5. Postur Tubuh Objek Penelitian 3 (Pengemasan)

Berdasarkan hasil perhitungan postur kerja menggunakan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), menunjukkan 3 proses kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “sedang” yang berarti memerlukan tindakan perbaikan, sedangkan 3 proses kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “tinggi” yang memerlukan tindakan perbaikan segera. Objek penelitian 1 pada saat bekerja sebagai kasir memiliki tingkat risiko postur kerja “sedang”, Objek penelitian 1 pada saat menyusun laundry di rak memiliki tingkat risiko postur kerja “tinggi”, objek penelitian 2 pada proses pencucian dan penjemuran bekerja dengan tingkat risiko postur kerja “tinggi”, dan objek penelitian 3 pada proses penyetrikaan dan pengemasan bekerja dengan tingkat risiko postur kerja “sedang”. Berdasarkan hasil identifikasi postur kerja ini menunjukkan bahwa postur kerja janggal yang terjadi pada setiap proses pekerjaan di menyebabkan keluhan MSDs yang dirasakan.

## PEMBAHASAN

**Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs)**

Keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) MSDs merupakan salah satu penyakit akibat kerja yang disebabkan oleh ketidaksesuaian ergonomis. Beberapa pekerjaan yang mengharuskan berdiri atau duduk dalam waktu lama juga dapat mengakibatkan terjadinya MSDs. Berdasarkan hasil wawancara, rata-rata pekerja di Borneo laundry melakukan

aktivitas kerja selama 8 jam sampai 12 jam perhari dengan melakukan kegiatan yang berulang. Tetapi sebagian tubuh pekerja juga mengalami posisi statis, di tambah dengan proses kerja yang dilakukan dengan terburu-buru agar pekerjaan selesai tepat waktu, karena mereka harus mengerjakan 70 kg sampai 100 kg pakaian per hari, hal ini yang menyebabkan mereka tidak memperhatikan postur kerja, sehingga timbullah postur janggal pada saat bekerja, hal ini akan meningkatkan risiko MSDs terhadap pekerja di Borneo Laundry. Berdasarkan hasil penelitian dengan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM) yang dilakukan terhadap 3 objek penelitian yang bekerja di Borneo Laundry menunjukkan bahwa seluruh objek penelitian mengalami keluhan MSD.

### **Tingkat Risiko Postur Kerja**

Sikap kerja tidak alamiah atau postur kerja yang janggal adalah postur kerja yang dilakukan dengan posisi tubuh bergerak menjauhi posisi alamiah. Postur kerja janggal ini pada umumnya disebabkan karena tuntutan pekerjaan atau tugas, alat kerja, dan stasiun kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan dan keterbatasan pekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan yang dirasakan kemungkinan disebabkan karena faktor pekerjaan berupa postur kerja janggal. Berdasarkan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), menunjukkan 3 proses

kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “tinggi” dan 3 proses kerja memiliki tingkat risiko postur kerja “sedang”.

Walaupun hampir seluruh pekerja menyadari bahwa posisi tubuh mereka pada saat melakukan pekerjaan itu menyebabkan sakit atau nyeri, namun karena stasiun kerja yang kurang memadai, tuntutan pekerjaan atau tugas kerja (melakukan pekerjaan dengan cepat dan terburu-buru), hal tersebut yang mengharuskan pekerja untuk bekerja dengan posisi yang janggal serta diperparah dengan kurangnya pengetahuan mengenai postur kerja yang baik dan benar pada saat bekerja. Hal ini yang menyebabkan mereka tidak memperhatikan postur kerja, sehingga timbullah postur janggal pada saat bekerja, hal ini akan meningkatkan risiko MSDs terhadap pekerja di Borneo Laundry.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa seluruh pekerja mengalami keluhan dan risiko postur kerja yang tinggi pada pekerjaan menyusun laundry ke rak penyimpanan, mencuci dan menjemur pakaian, sedangkan yang kategori sedang pada pekerjaan kasir, menyetrika dan mengemas pakaian.

## DAFTAR PUSTAKA

- International Labour Organization*. 2013. *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Tempat Kerja (Sarana untuk Produktivitas)*. Modul 5. Edisi Bahasa Indonesia. ILO. Jakarta.
- Kementerian Sekretariat Negara Republik Indonesia. 2012. *Peraturan Pemerintah No. 15 Tahun 2012 tentang Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta. Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi Dan Aplikasi di Tempat Kerja*. Harapan Press. Surakarta.