
ANALISIS POSTUR KERJA MENGGUNAKAN METODE *RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT* (REBA) PADA PEKERJA PT POS INDONESIA (PERSERO) BALIKPAPAN

Saskia¹; Hardiyono²; Nur Falah Setyawati³

Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja

Program Diploma IV, Universitas Balikpapan, Jl. Pupuk Raya,

Gn. Bahagia Balikpapan 76114 Telp. (0542) 764205

Email: saskiagazalbaa12@gmail.com¹, hardiyono@uniba-bpn.ac.id²,

nurfalahsetyawati@uniba-bpn.ac.id³

ABSTRAK

Postur kerja merupakan posisi tubuh yang dimana melakukan aktivitas kerja yang berhubungan dengan rancangan area kerja. Pada postur kerja sering diperhatikan dalam pekerjaan *Manual Material Handling* karena sangat berpengaruh keseluruhan tubuh pekerja. PT Pos Indonesia (Persero) merupakan bisnis yang bekerja dibidang jasa seperti pengiriman barang, surat dan uang. Salah satu cabang di Kota Balikpapan yaitu Kantor Pos Balikpapan. Pada penelitian ini memakai metode Kulitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositive, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. berdasarkan hasil perhitungan tingkat risiko postur kerja pekerja dengan metode *Rapid Entire Body Assessment (REBA)*, mayoritas pekerja memiliki tingkat risiko tinggi sebanyak 2 pekerja dan 3 pekerja memiliki tingkat risiko sangat tinggi. Hasil penelitian untuk informan 1,2 dan 5 memiliki tingkat risiko Sangat Tinggi dan untuk hasil dari informan 2 dan 3 memiliki tingkat risiko Tinggi. Berdasarkan penilaian tingkat keluhan *Musculoskeletal Disorders (MSDs)* menggunakan kuesioner *Norbic Body Map (NBM)* dengan tingkat rasa sakit yang dirasakan pada 28 titik tubuh. Diketahui keluhan terbanyak dirasakan pada pekerja pada bagian pinggan, bahu, leher, pergelangan tangan. Berdasarkan hasil kuesioner *Norbic Body Map (NBM)* didapatkan hasil 4 pekerja mengalami keluhan MSDs Tinggi sedangkan 1 pekerja mengalami Sangat Tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluhan yang dirasakan akibat beberapa faktor berupa sikap kerja yang tidak alamiah dan aktivitas statis/ diam maupun aktivitas berulang.

Kata Kunci: Gangguan Muskuloskeletal, Postur Kerja, Penanganan Material Manual, Pekerja Kantor Pos.

ABSTRACT

Work posture is a body position where work activities are carried out related to the design of the work area. Work posture is often considered in Manual Material Handling work because it greatly affects the entire body of the worker. PT Pos Indonesia (Persero) is a business that works in the

service sector such as sending goods, letters and money. One of the branches in Balikpapan City is the Balikpapan Post Office. This study used the Qualitative method, a research method based on postpositive philosophy, used to research natural object conditions. Based on the results of calculating the risk level of workers' work postures using the Rapid Entire Body Assessment (REBA) method, the majority of workers have a high risk level of 2 workers and 3 workers have a very high risk level. The results of the study for informants 1,2 and 5 have a Very High risk level and for the results of informants 2 and 3 have a High risk level. Based on the assessment of the level of complaints of Musculoskeletal Disorders (MSDs) using the Norbic Body Map (NBM) questionnaire with the level of pain felt at 28 points of the body. It is known that the most complaints are felt by workers in the waist, shoulders, neck, wrists. Based on the results of the Norbic Body Map (NBM) questionnaire, it was found that 4 workers experienced High MSDs complaints while 1 worker experienced Very High. The results of this study indicate that the complaints felt were due to several factors in the form of unnatural work attitudes and static/silent activities or repetitive activities.

Keywords: *Musculoskeletal Disorders, Work Posture, Manual Material Handling, Postal Workers.*

PENDAHULUAN

Keselamatan dan kesehatan kerja atau K3 adalah salah satu upaya untuk mewujudkan tempat kerja yang sehat dan bebas dari kecelakaan di tempat kerja. Hal ini dilakukan untuk mensejahterakan dan melindungi pekerja dari kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja yang pada meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja (Permenaker No.5 Tahun 2018).

Pada Undang- Undang No 1 Tahun 1970 Tentang Keselamatan dan Kesehatan Kerja mengatakan wajib setiap perusahaan dalam kategori menengah kebawah hingga menengah keatas untuk melaksanakan semua persyaratan K3 (Presiden RI 1970). Upaya ini harus diterapkan ditempat kerja karena potensi bahaya yang luas. Salah satu bahaya yang ada adalah ergonomi.

Ergonomi merupakan berasal dari kata Yunani yang berartikan ergon arti kerja dan nomos ialah aturan, secara signifikan ergonomi berarti aturan-aturan yang berkaitan dengan kerja. Ergonomi sendiri merupakan ilmu yang multidisipliner yang bertujuan mengoptimal kan sistem manusia dengan pekerjaannya sehingga tercapai alat, cara dan lingkungan kerja yang sehat (Hutabarat 2017).

Tujuan pada ergonomi ialah meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental sehingga upaya pencegahan pada cedera dan penyakit akibat pada kerja dan menurunkan beban kerja dan mental mengupayakan promosi dan kepuasan kerja. Potensi bahaya ergonomi adalah cara kerja, posisi kerja dan postur kerja yang tidak tepat. Merancangan peralatan kerja dan stasiun kerja yang tidak sesuai dengan antropometri pekerja dan beban angkat yang melebihi kapasitas kerja (Tarwaka dan Bakri 2016).

Pada kegiatan Manual Material Handling banyak ditemui yaitu mengangkat dan membawa. Kegiatan Manual Materail Handling masih banyak kita jumpai saat melakukan pekerjaan sehingga kegiaitan Manual Material Handling dengan kondisi dan cara yang tidak tepat dapat menimbulkan sejumlah dampak pada kegiatan tersebut sehingga tingginya tingkat cedera atau kecelakaan dapat ditimbulkan rasa sakit atau keluhan pada pekerja (Miswari et al 2021).

Penanganan material secara manual atau yang disebut dengan Manual Material Handling merupakan kegiatan pemindahan barang, bongkar muat serta pertukangan yang memiliki resiko cidera kerja yang tinggi, dan

penyebab umum berbahaya yaitu gangguan Musculoskeletal Disorder (Tarwaka 2015).

Postur Kerja merupakan posisi tubuh yang dimana melakukan aktivitas kerja yang berhubungan dengan rancangan area kerja. Pada postur kerja sering diperhatikan dalam pekerjaan Manual Material Handling karena sangat berpengaruh keseluruhan tubuh pekerja. Ditempat kerja orang sering kali mendapatkan bekerja berada pada posisi kerja yang tidak wajar ketika menjalankan tugas tanpa memperhatikan dampak dari situasi dimana mereka bekerja. Postur kerja ini tidak wajar karena salah satu faktor risiko keluhan muskuloskeletal (Tarwaka dan Bakri 2016).

Aktivitas Manual Material Handling pada pekerja penyebab utama yang berhubungan langsung dengan gangguan Musculoskeletal Disorders (MSDs). Gangguan Musculoskeletal Disorders (MSDs) adalah keluhan-keluhan yang sering sekali dirasakan pada pekerja mulai dari ringan hingga nyeri berat pada area muskuloskeletal akibat bekerja yang tidak wajar. Pada keluhan muskuloskeletal terjadi dikarenakan adanya kontraksi pada otot persendian, ligamen, hingga tendon sehingga penyebab tersebut dari pemberian beban-beban kerja yang sangat berat dan durasi yang cukup lama (Tarwaka 2015).

Dan pada kasus di Indonesia dalam area Workshop disalah satu perusahaan X pada kegiatan Manual Material Handling seperti gerakan mendorong, menarik dan berulang-ulang ini masih digunakan dalam kegiatan tersebut yang menimbulkan gangguan muskuloskeletal. Pada hasil penelitian salah satu mahasiswa di Universitas Pertamina mengatakan mengidentifikasi stasiun kerja kritis dari 5 stasiun kerja di manufaktur fabrikasi bahwa kuesioner Norbid Body Map (NBM) dan menganalisis postur kerja dengan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA).

Berdasarkan hasil skor NBM di stasiun kerja pengampelasan menjadi stasiun kerja kritis karena menghasilkan skor 102 (jumlah skor terbesar dari skor NBM setiap stasiun kerja). Pekerja 8 dan pekerja 10 menjadi perwakilan dari stasiun kerja kritis untuk

dianalisis postur kerja menggunakan REBA. Pekerja 8 menghasilkan skor REBA sebesar 11 yang mengidentifikasi risiko tinggi dan tindak lanjut perlu dilakukan sekarang juga dan pekerja 10 menghasilkan skor 8 dengan risiko tinggi dan usaha perbaikan perlu dilakukan segera (Rahman et al. 2024).

PT Pos Indonesia Persero merupakan bisnis yang bekerja dibidang jasa seperti pengiriman barang, surat dan uang. Salah satu cabang di Kota Balikpapan yaitu Kantor Pos Balikpapan. Pada bagian Departemen Operasi tugas pokok melakukan penyortiran barang yang datang sebelum dikirim ke berbagai kota ataupun daerah.

Dalam proses pekerjaannya pada bagian operasi barang ini sehari-hari pekerja melakukan aktivitas seperti mengangkat dan mengangkut barang secara manual/ Manual Material Handling. Pada proses pekerjaan ini sering menimbulkan risiko ergonomi di karenakan gerakan tubuh atau anggota yang bergerak dilakukan pekerja saat melakukan oleh pekerja saat melakukan aktivitas dari postur dan posisi normal secara berulang dalam waktu yang relatif lama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, yang mengumpulkan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di PT. Pos Indonesia Persero Balikpapan beralamat Jl. Jenderal Sudirman No.31, Klandasan Ulu, Kec. Balikpapan Kota, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur. Informan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah ada 5 pekerja yang dimana satu informan satu kegiatan yang ada di Departemen Operasi. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Setelah data diperoleh kemudian diolah untuk mengetahui tingkat resiko postur kerja. Analisis data dilakukan dengan cara skoring hasil yang diperoleh dari pengolahan dan perhitungan data

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil perhitungan tingkat resiko postur kerja pada pekerja di PT

Pos Indonesia (Persero) Balikpapan didapatkan hasil pada Tabel 1. Penilaian postur kerja terhadap 5 pekerja di Departemen Operasi menggunakan metode REBA mengungkapkan variasi tingkat resiko ergonomi yang dihadapi para pekerja. Pada Departemen Operasi ada 5 kegiatan diantaranya penurunan barang, bongkar muatan, pencocokan barcode, penyortiran barang kasar dan halus, penaikan barang. Hasil analisis ini menunjukkan tingkat resiko yang signifikan dalam skor REBA, yaitu 2 pekerja memiliki tingkat risiko tinggi dan 3 pekerja memiliki tingkat risiko sangat tinggi.

Tabel 1.
Rekapitulasi Total Skor REBA

No	Informan	Skor Akhir	Tingkat Risiko	Tindakan Perbaikan
1.	Informan 1	11	Sangat Tinggi	Menerapkan Perubahan
2.	Informan 2	13	Sangat Tinggi	Menerapkan Perubahan
3.	Informan 3	8	Tinggi	Diperlukan Perubahan Secepatnya
4.	Informan 4	8	Tinggi	Diperlukan Perubahan Secepatnya
5.	Informan 5	11	Sangat Tinggi	Menerapkan Perubahan

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan pengumpulan data dengan kuesioner Nordic Body Map (NBM) terhadap 5 pekerja, diketahui bahwa hasil keluhan musculoskeletal disorders (MSDs) dari 5 pekerja, 4 pekerja mengalami keluhan tinggi dan 1 pekerja mengalami keluhan sangat tinggi. Indikator keluhan berdasarkan keluhan *musculoskeletal disorders* (MSDs) pada penelitian ini berdasarkan 28 titik bagian tubuh pekerja berdasarkan kuesioner *Nordic Body Map* (NBM).

Tabel 2.
Rekapitulasi Total Skor NBM

No	Informan	Skor Akhir	Tingkat Risiko	Tingkat Perbaikan
1.	Informan 1	56	Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera
2.	Informan 2	76	Sangat Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera Mungkin
3.	Informan 3	44	Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera
4.	Informan 4	44	Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera
5.	Informan 5	45	Tinggi	Diperlukan Tindakan Segera

Sumber: Data primer, 2024

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan tingkat risiko postur kerja pekerja berdasarkan metode Rapid Entire Body Assessment (REBA), mayoritas pekerja memiliki berada tingkat risiko tinggi sebanyak 2 pekerja dan 3 pekerja memiliki tingkat risiko sangat tinggi pada PT Pos Indonesia (Persero) Balikpapan.

Pekerja yang memiliki tingkat risiko sangat tinggi memerlukan penerapan perubahan dari sikap kerja yang tidak alamiah dan fasilitas kurang memadai. Berdasarkan penilaian tingkat keluhan Musculoskeletal Disorders (MSDs) dengan menggunakan kuesioner Nordic Body Map (NBM) dengan tingkat rasa sakit yang dirasakan pada 28 titik tubuh.

Diketahui keluhan terbanyak yang dirasakan pekerja ada pada bagian pinggang, bahu, leher, pergelangan tangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 5 pekerja yang bekerja di Departemen Operasi 5 kegiatan di PT Pos Indonesia (Persero) Balikpapan 5 pekerja mengalami keluhan MSDs. Dari Hasil kuesioner Nordic Body Map (NBM) didapatkan hasil 4 pekerja mengalami keluhan MSDs Tinggi sedangkan 1 pekerja mengalami Sangat Tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keluhan yang dirasakan akibat beberapa faktor berupa sikap kerja yang tidak alamiah dan aktivitas statis/diam maupun aktivitas berulang.

SARAN

Saran maupun ucapan terima kasih yang tulus kami sampaikan kepada semua pihak yang telah turut serta dalam penelitian ini. Terima kasih kepada PT. Pos Indonesia (Persero) Balikpapan atas izin dan kerjasamanya dalam memberikan akses kepada kami untuk melakukan penelitian dan menyediakan fasilitas, sumber daya informan dan telah membantu pengumpulan data dan analisis. Tanpa dukungan mereka, penelitian ini tidak akan terlaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyo, P., & Nuruddin, M. (2022). Analisis Postur Tubuh Pekerja Di Graph Multimedia Menggunakan Metode Rula

- (Rapid Upper Limb Assessment) Untuk Mengetahui Tingkat Resiko Pekerja Printing. *Jurnal Teknik Industri: Jurnal Hasil Penelitian dan Karya Ilmiah dalam Bidang Teknik Industri*, 8(2), 295-304.
- Dewanti, G. K., Perdana, S., & Tiara, T. (2020). Analisis Postur kerja pada karyawan bengkel Warlok Barbeku Multi Servis dengan menggunakan REBA. *IKRA-ITH Teknologi Jurnal Sains dan Teknologi*, 4(3), 57-64.
- Erika, K. A. E., Puspitha, A., Asri, R. M., & Azzahra, N. I. (2022). Demonstrasi postur tubuh yang baik dan benar pada anak sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Hasanuddin*, 104-109.
- Hunusalela, Z. F., Perdana, S., & Dewanti, G. K. (2022). Analisis Postur Kerja Operator Dengan Metode RULA dan REBA Di Juragan Konveksi Jakarta. *IKRA-ITH Teknologi Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1), 1-10.
- Kurnia, F., & Sobirin, M. (2020). Analisis tingkat kualitas postur pengemudi becak menggunakan metode RULA dan REBA. *Jurnal Engine: Energi, Manufaktur, Dan Material*, 4(1), 1-5.
- Maulina, Dina, Fitri Dewi, dan Susanto. 2020. "Berbagai Metode Analisis Risiko Ergonomi Pekerjaan Manual Material Handling Product." *Jurnal Kesehatan Ibnu Sina* 2(1): 1-7.
- Muslim, B., Devira, S., Seno, B. A., Darwel, D., & Erdinur, E. (2021). Hubungan durasi kerja dan postur tubuh dengan keluhan low back pain (lbp) penjahit di nagari simpang kapuak kabupaten lima puluh kota. *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(2), 138-146.
- Musyarofah, S., Setiorini, A., Mushidah, M., & Widjasena, B. (2019). Analisis postur kerja dengan metode REBA dan gambaran keluhan subjektif musculoskeletal disorders (MSDS) (pada pekerja sentra industri tas Kendal tahun 2017). *Jurnal Kesehatan*, (1), 24-32.
- Nur, M., Ghallib, A., Karim, A. A., & Sari, R. K. (2023). Analisis Postur Tubuh Pekerja Unit Finishing Pada Produksi Kertas Menggunakan Metode Ovako Working Analysis System (OWAS). *Jurnal Teknologi dan Manajemen Industri Terapan*, 2(4), 278-286.
- Restuputri, D. P. (2017). Metode REBA untuk pencegahan musculoskeletal disorder tenaga kerja. *Jurnal Teknik Industri*, 18(1), 19-28.
- Sulaiman, F., & Sari, Y. P. (2018). Analisis postur kerja pekerja proses pengeasahan batu akik dengan menggunakan metode REBA. *Jurnal Optimalisasi*, 1(1).
- Selvija, M. S. M. O. S. (2019). Penggunaan Metode Reba Untuk Mengetahui Keluhan Musculoskeletal Disorder Pada Pekerja Sektor Informal. *Journal of Industrial Engineering and Operation Management (JIEOM)*, 2(2).
- Triyono, M. B., Mutohhar, F., Kholifah, N., Nurtanto, M., Subakti, H., & Prasetya, K. H. (2023). Examining The Mediating-Moderating Role Of Entrepreneurial Orientation And Digital Competence On Entrepreneurial Intention In Vocational Education. *Journal Of Technical Education And Training*, 15(1), 116-127.
- Wahyuniardi, R., & Reyhanandar, D. M. (2018). Penilaian Postur Operator Dan Perbaikan Sistem Kerja Dengan Metode Rula Dan Reba (Studi Kasus). *J@ ti Undip: Jurnal Teknik Industri*, 13(1), 45-50.