

**ANALISIS POSTUR KERJA PADA PEKERJA PRODUKSI BERAS DENGAN  
MENGUNAKAN METODE RULA (*RAPID UPPER LIMB ASSESMENT*)  
DAN REBA (*RAPID ENTIRE BODY ASSESMENT*) (STUDI KASUS: UD.  
SUMBER TANI)**

Nama Mahasiswa : Najmatun Dhuriyah  
NIM : 2011810027  
Pembimbing : Kuntum Khoiro Ummatin, S.T., M.T.

**ABSTRAK**

Postur kerja yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada tubuh, seperti nyeri otot, sakit punggung, masalah pada leher dan bahu, hingga pergelangan kaki. Oleh karena itu, Penting untuk mengamati postur kerja yang baik saat bekerja, terutama bagi mereka yang bekerja dalam jangka waktu lama. Dari masalah tersebut, pada penelitian ini akan menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) dan *Rapid Entire Body Assessment* (REBA). Selanjutnya untuk proses pengambilan data diambil dari kuesioner dan *Nordic Body Map* (NBM) dengan responden pekerja pada UD. Sumber Tani. Didapatkan dari penilaian skor pada kuesioner NBM terdapat pekerja dengan skor 87 yang masuk pada kategori “tinggi” yaitu pada keluhan sakit pada pergelangan kaki kiri. Penilaian dari metode RULA bernilai 7 yang menunjukkan bahwa penilaian tersebut dikategorikan penyelidikan dan penerapan perubahan dan pada metode REBA bernilai 9 menunjukkan bahwa penilaian tersebut dikategorikan “tinggi” yang diartikan perlu tindakan segera agar dapat mencegah adanya cedera atau risiko yang terjadi pada pekerja angkat beras UD. Sumber Tani. Penyelesaian dalam masalah pada penelitian ini dengan memberikan rekomendasi perbaikan pada pekerja angkut beras untuk memperbaiki postur kerja yang lebih ergonomis.

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

**ANALYSIS OF WORK POSTURE IN RICE PRODUCTION WORKERS  
USING THE RULA (RAPID UPPER LIMB ASSESSMENT) AND REBA  
(RAPID ENTIRE BODY ASSESSMENT) METHODS (CASE STUDY: UD.  
SUMBER TANI)**

Student Name : Najmatun Dhuriyah  
Student Identity Number : 2011810027  
Mentor's Name : Kuntum Khoiro Ummatin, S.T., M.T.

**ABSTRACT**

Bad work posture can cause various health problems in the body, such as muscle pain, back pain, problems in the neck and shoulders, to the ankles. Hence, It is Important to observe good working posture while working, especially for those who work for long periods of time. From these problems, this study will use the Rapid Upper Limb Assessment (RULA) and Rapid Entire Body Assessment (REBA) methods. Furthermore, the data collection process was taken from questionnaires and the Nordic Body Map (NBM) with worker respondents at UD. Farmer Source. Obtained from scoring scores on the NBM questionnaire, there were workers with a score of 87 who were included in the "high" category, namely complaints of pain in the left ankle. The RULA method has a score of 7 which indicates that the assessment is categorized as an investigation and application of changes and the REBA method has a value of 9 indicating that the assessment is categorized as "high" which means that immediate action is needed to prevent any injuries or risks that occur to UD rice lifters. Farmer Source. Solving the problem in this study by providing recommendations for improvements to rice transport workers to improve work postures that are more ergonomic.

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