

TUGAS AKHIR

ANALISIS POSTUR KERJA DALAM PROSES PENYADAPAN BATANG KARET MENGGUNAKAN METODE RULA DAN REBA (STUDI KASUS DI DESA KARANGGINTUNG, KECAMATAN GANDRUNGMANGU)



Disusun Oleh:

MUHAMMAD MIFTAH FAUZI

22DL50012

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI
FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP
CILACAP**

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Miftah Fauzi

NIM : 22DL50012

Fakultas/Prodi : Fakultas Teknologi Industri/Teknik Industri

Tahun : 2026

Judul Tugas Akhir : Analisis Postur Kerja Dalam Proses Penyadapan Batang
Karet Menggunakan RULA Dan REBA (Studi Kasus Di
Desa Karanggintung, Kecamatan Gandrungmangu)

Menyatakan bahwa Tugas Akhir ini benar-benar orisinal/asli dibuat oleh saya sendiri, tidak ada pihak lain yang membuat laporan ini, tidak ada unsur plagiat kevuall pada bagian-bagian yang disebutkan rujukannya. Jika suatu hari ditemukan adanya indikasi dibuat oleh pihak lain atau plagiat, maka saya bersedia menerima konsekuensi dari institusi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran tanpa ada paksaan.

Cilacap, 12 Maret 2026
Yang menyatakan

A 5000 Rupiah Indonesian postage stamp (Meterai Tempel) featuring the Garuda Pancasila emblem and a signature. The stamp is pink and white with a blue and green security pattern on the left. The text "METERAI TEMPEL" and "5000" are visible. The serial number "CEF32ANX298613399" is printed at the bottom left of the stamp area.

Muhammad Miftah Fauzi
NIM.22DL50012

PERNYATAAN PERSETUJUAN_PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademik Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA)
Cilacap, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Muhammad Miftah Fauzi
NIM	: 22DL50012
Program Studi	: Teknik Industri
Fakultas	: Teknologi Industri
Jenis Karya	: Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Tugas Akhir saya yang berjudul : Analisis Postur Kerja Dalam Proses Penyadapan Batang Karet Menggunakan RULA Dan REBA (Studi Kasus Di Desa Karanggintung, Kecamatan Gandrungmangu) beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Adanya Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) berhak menyimpan, mengelola dalam bentuk data base, merawat dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada unsur paksa dari pihak manapun.

Cilacap, 12 Maret 2026
Yang menyatakan



Muhammad Miftah Fauzi
NIM.22DL5001

HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN

Tugas Akhir Saudara,

Nama : **Muhammad Miftah Fauzi**
NIM : 22DL50012
Program Studi : Teknik Industri
Judul : Analisis Postur Kerja dalam Proses Penyiapan Batang Karet Menggunakan Metode RULA dan REBA (Studi Kasus di Desa Karangintung, Kecamatan Gandrungmangu)

Telah disidang Tugas Akhir oleh Dewan Penguji Fakultas Teknologi Industri Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap pada hari / tanggal :

Rabu, 11 Maret 2026

Dan dapat diterima sebagai pemenuhan tugas akhir mahasiswa Program Strata 1 (S-1) Teknik Industri Fakultas Teknologi Industri pada Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Mengetahui,

Penguji 1

Anisha Dian Iswahyuni, S.T., M.Sc.
NIDN. 0629048401

Penguji 2

Siti Fauzatun Wachidah, M.Sc.
NIDN. 0618088602

Pembimbing 1/Ketua Sidang

Aji Kusumastuti Hendrawan, M.T.
NIDN. 0617019501

Pembimbing 2/Sekretaris Sidang

Muhamad Haris Maknun, M.T.
NIDN. 0617058403



11 Maret 2026
Mengesahkan,
Dewan Penguji Fakultas Teknologi Industri

Christian Soolany, S.TP., M.Si.
NIDN. 0627128801

NOTA PEMBIMBING

Hal : Naskah Tugas Akhir Muhammad Miftah Fauzi

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Teknologi Industri
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
di-

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya,
maka konsultan berpendapat bahwa Tugas Akhir saudara :

Nama : Muhammad Miftah Fauzi
Nim : 22DL50012
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknologi Industri/Teknik Industri
Judul Tugas Akhir : Analisis Postur Kerja Dalam Proses Penyadapan
Batang Karet Menggunakan RULA Dan REBA
(Studi Kasus Di Desa Karanggintung, Kecamatan
Gandrungmangu)

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Teknologi Industri Universitas
Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh
gelar Strata Satu (S-1) Teknik Industri Fakultas Teknologi Industri pada Universitas
Nahdlatul Ulama AL Ghazali Cilacap.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 12 Maret 2026
Konsultan



Aji Kusumastuti Hendrawan, M.T.
NIDN. 0617019501

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Tugas Akhir Muhammad Miftah Fauzi

Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Teknologi Industri
Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali
di-

Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, mengkoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya,
maka konsultan berpendapat bahwa Tugas Akhir saudara :

Nama : Muhammad Miftah Fauzi
Nim : 22DL50012
Fakultas/Prodi : Fakultas Teknologi Industri/Teknik Industri
Judul Tugas Akhir : Analisis Postur Kerja Dalam Proses Penyiapan
Batang Karet Menggunakan RULA Dan REBA
(Studi Kasus Di Desa Karanggintung, Kecamatan
Gandrungmangu)

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Teknologi Industri Universitas
Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh
gelar Strata Satu (S-1) Teknik Industri Fakultas Teknologi Industri pada Universitas
Nahdlatul Ulama AL Ghazali Cilacap.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 12 Maret 2026
Konsultan



Anisha Dian Iswahyuni, S.T.,M.Sc
NIDN. 0629048401

MOTTO

فَارْفَعْ بِضَمٍّ وَانْصَبِنَ فَتَحًا وَجُرْ ۞ كَسِرًا كَذَكَرُ اللَّهِ عَبْدُهُ يَسُرُّ

*“Bercita-citalah setinggi langit, dan beretikalah yang mulia, serta
rendahkanlah hatimu, insyaalloh dirimu akan mendapat kemudahan”
(Alfiyah Ibnu Malik)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat alloh SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga Proposal Skripsi yang berjudul “Analisis Postur Kerja Dalam Proses Penyardapan Batang Karet Menggunakan Metode RULA Dan REBA (Studi Kasus Desa Karanggintung, Kecamatan Gandrungmangu)” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk dapat melanjutkan ke tahap penelitian Skripsi pada Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknologi Industri, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

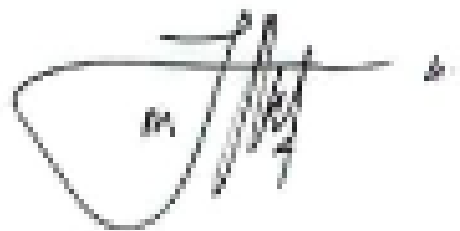
Penulisan Proposal Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Kedua Orang tua tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, do’a, nasehat, serta kesabaran yang luar biasa dalam membesarkan dan mendidik disetiap langkah hidup. Penulis berharap dapat menjadi anak yang sukses dan dapat membahagiakan orang tua.
2. Bapak Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Bapak Christian Soolany, S.TP., M.Si, selaku Dekan Fakultas Teknologi Industri,
atas segala fasilitas dan kebijakan yang mendukung.
4. Ibu Aji Kusumastuti Hendrawan, A.Md.T.,S.T., M.T selaku Ketua Program Studi Teknik Industri serta Dosen Pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam proses penyusunan proposal ini.
5. Bapak Muhammad Haris Maknun, M.T selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran serta masukan yang membangun dalam penyempurnaan proposal ini.
6. Ibu Anisha Dian Iswahyuni, S.T., M.Sc selaku dosen penguji pertama atas segala arahan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyelesaikanya dengan baik.

7. Ibu Siti Fauzatun Wachidah, S.Si., M.Sc selaku dosen penguji kedua atas segala arahan penyusunan skripsi sehingga penulis dapat memperbaiki dan menyelesaikannya dengan baik.
8. Bapak/Ibu Dosen dan staf administrasi Fakultas Teknologi Industri atas ilmu dan pelayanan yang telah diberikan selama masa studi.
9. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2022 Program Studi Teknik Industri kelas karyawan dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyusunan Proposal Skripsi hingga dapat selesai dengan baik.
10. Kekasih tercinta Nurhayati, yang selalu memberikan do'a, dukungan, motivasi, dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Penyusunan Proposal Skripsi ini masih kurang sempurna, baik dari segi materi maupun tata bahasa. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan di masa yang akan datang, penulis berharap agar Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis secara pribadi dan para pembaca secara umum.

Cilacap, 12 Maret 2026



Muhammad Miftah Fauzi
NIM.22DL50012

ABSTRAK

Perkebunan karet merupakan sektor yang sangat penting bagi ekonomi masyarakat di daerah pedesaan, tetapi cara penyiapan batang karet yang dilakukan secara manual dapat menimbulkan risiko terhadap ergonomi akibat posisi kerja yang tidak sesuai, seperti membungkuk, menjangkau, dan melakukan gerakan berulang-ulang dalam waktu lama. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah seperti gangguan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) di bagian leher, bahu, punggung, lengan, serta pergelangan tangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui postur kerja para penyiap karet di Desa Karanggintung, Kecamatan Gandrungmangu, menganalisis risiko ergonomi menggunakan metode *Rapid Upper Limb Assessment* (RULA) dan *Rapid Entire Body Assessment* (REBA), serta memberikan saran untuk perbaikan. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan cara mengumpulkan data melalui observasi langsung dan dokumentasi foto, kemudian dilakukan pengukuran sudut postur tubuh untuk menghitung skor RULA dan REBA. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan postur kerja berada pada tingkat risiko sedang mendekati tinggi, terutama pada posisi membungkuk lebih dari 60°, leher menekuk lebih dari 20°, dan aktivitas berulang pada pergelangan tangan, sehingga perlu adanya tindakan perbaikan segera. Kesimpulannya, proses penyiapan karet di Desa Karanggintung membawa risiko ergonomi yang cukup besar dan berpotensi menimbulkan gangguan *musculoskeletal* dalam jangka panjang, sehingga perlu perbaikan dalam postur kerja dan penerapan prinsip-prinsip ergonomi untuk meningkatkan keselamatan, kenyamanan, serta produktivitas kerja.

Kata Kunci : Ergonomi, Postur Kerja, RULA, REBA, Gangguan Muskuloskeletal

ABSTRACT

Rubber plantations are a crucial sector for the rural economy, but manual tapping of rubber stems can pose ergonomic risks due to inappropriate working postures, such as bending, reaching, and repetitive movements for long periods. These conditions can lead to problems such as Musculoskeletal Disorders (MSDs) in the neck, shoulders, back, arms, and wrists. This study aims to determine the working posture of rubber tappers in Karanggintung Village, Gandrungmangu District, analyze ergonomic risks using the Rapid Upper Limb Assessment (RULA) and Rapid Entire Body Assessment (REBA) methods, and provide suggestions for improvement. This study uses a descriptive quantitative approach by collecting data through direct observation and photo documentation, then measuring body posture angles to calculate RULA and REBA scores. The results show that most working postures are at a moderate to high risk level, especially in bending positions of more than 60°, neck flexion of more than 20°, and repetitive wrist activities, so that immediate corrective action is needed. In conclusion, the rubber tapping process in Karanggintung Village carries significant ergonomic risks and has the potential to cause long-term musculoskeletal disorders. Therefore, improvements in work posture and the application of ergonomic principles are necessary to increase safety, comfort, and productivity.

Keywords: *Ergonomics, Work Posture, RULA, REBA, Musculoskeletal Disorders*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	2
PERNYATAAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
NOTA PEMBIMBING	5
NOTA KONSULTAN	5
MOTTO	7
KATA PENGANTAR	8
ABSTRAK.....	10
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL.....	15
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Ruang Lingkup Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Ergonomi.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Musculoskeletal Disorders	Error! Bookmark not defined.
2.3 Postur kerja	Error! Bookmark not defined.
2.4 Proses penyadapan karet	Error! Bookmark not defined.
2.5 Metode RULA (Rapid Upper Limb Assessment)	Error! Bookmark not defined.
2.5.1 Penilaian Postur Tubuh RULA Grup A	Error! Bookmark not defined.
2.5.2 Penilaian Postur Tubuh RULA Grup B	Error! Bookmark not defined.
2.6 Metode REBA (Rapid Entire Body Assessment)	Error! Bookmark not defined.
2.6.1 Penilaian Postur Tubuh REBA Grup A	Error! Bookmark not defined.
2.6.2 Penilaian Postur Tubuh REBA Grup B.....	Error! Bookmark not defined.

2.8	Penelitian Terdahulu Yang Revelan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Jenis Dan Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Lokasi Dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3	Objek Dan Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Objek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Karakteristik Pekerjaan dan Lahan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Observasi langsung	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Studi Literatur	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Analisis Data Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Penilaian Postur Kerja Metode RULA.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.3	Penilaian Postur Kerja Metode REBA.....	Error! Bookmark not defined.
3.6	Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Identifikasi Postur Kerja	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Hasil Analisis Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
4.3	Analisis RULA (Rapid Upper Limb Assessment)	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Perhitungan Skor RULA Grup A dan Grup B	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Rekap Skor Grup A Dan Grup B Per Varian ..	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	Perhitungan Skor RULA Grup C	Error! Bookmark not defined.
4.3.4	Interpretasi Tingkat Risiko RULA....	Error! Bookmark not defined.
4.3.5	Analisis Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.4	Analisis REBA (Rapid Entire Body Assessment)	Error! Bookmark not defined.
4.4.1	Perhitungan Skor REBA Grup A dan Grup B	Error! Bookmark not defined.
4.4.2	Rekap Hasil Skor Grup A Dan Grup B Per Varian	Error! Bookmark not defined.

4.4.3	Perhitungan Skor REBA Grup C	Error! Bookmark not defined.
4.4.4	Interpretasi Tingkat Risiko REBA	Error! Bookmark not defined.
4.4.5	Analisis Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.5	Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.6	Perbandingan Hasil RULA Dan REBA ..	Error! Bookmark not defined.
4.7	Rekomendasi Perbaikan	Error! Bookmark not defined.
4.6.1	Rekomendasi Perbaikan RULA	Error! Bookmark not defined.
4.7.2	Rekomendasi Perbaikan REBA	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Postur Tubuh Bagian Lengan Atas....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2	Postur Tubuh Bagian Lengan Bawah	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3	Postur Tubuh Bagian Pergelangan Tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4	Postur Tubuh Bagian Bagian Leher ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5	Postur Tubuh Bagian Bagian Batang Tubuh...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6	Postur Tubuh Bagian Bagian Posisi Kaki	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7	Postur Tubuh Bagian Bagian Leher ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8	Postur Tubuh Bagian Bagian Batang Tubuh...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9	Postur Tubuh Bagian Bagian Leher ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10	Postur Tubuh Bagian Lengan Atas..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11	Postur Tubuh Bagian Lengan Bawah.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12	Postur Tubuh Bagian Pergelangan Tangan ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1	Lokasi Perkebunan Karet Desa Karanggintung	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2	Diagram Alir Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1	Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Menilai Sudut Elevasi Lengan Atas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Menilai Sudut Elevasi Lengan Bawah ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 3 Menilai Sudut Elevasi Pergelangan Tangan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 4 Skor Grup A RULA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 5 Menilai Sudut Elevasi Leher	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 6 Menilai Sudut Elevasi Batang Tubuh ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 7 Menilai Sudut Elevasi Posisi Kaki.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 8 Skor Grup B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 9 Skor Tabel C	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 10 Skor Akhir Tabel C	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 11 Menilai Sudut Elevasi Leher	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 12 Menilai Sudut Elevasi Batang Tubuh .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 13 Menilai Sudut Elevasi Kaki	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 14 Skor Grup A REBA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 15 Menilai Sudut Elevasi Lengan Atas....	Error! Bookmark not defined.

Tabel 2. 16 Menilai Sudut Elevasi Pergelangan Tangan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 17 Skor Grup B REBA**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 18 *Score Coupling*.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 19 Skor Tabel C**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 20 Skor Akhir REBA**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2. 21 Perbandingan Penelitian Terdahulu**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 2 Karakteristik Pekerja Dan Lahan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Penerapan Sudut RULA Dari Berbagai Variasi.. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Hasil Perhitungan Sudut RULA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Penerapan Sudut RULA Dari Berbagai Variasi.. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Hasil Perhitungan Sudut RULA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 6 Penerapan sudut RULA dari berbagai variasi..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 7 Hasil Perhitungan Sudut RULA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 8 Penerapan Sudut RULA Dari Berbagai Variasi.. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 9 Hasil Perhitungan Sudut RULA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 10 Penerapan Sudut RULA Dari Berbagai Variasi **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 11 Hasil Perhitungan Sudut RULA Grup A Dan B**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 12 Cara Perhitungan RULA Grup A dan Grup B .. **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 13 Skor Bagian Lengan Atas (Grup A)....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 14 Skor Bagian lengan bawah (Grup A)..**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 15 Skor Bagian Pergelangan Tangan (Grup A) **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 16 Skor Grup A RULA**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 17 Penambahan Skor Otot dan Beban**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 18 Skor Bagian Leher (Grup B).....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 19 Skor Bagian Batang Tubuh (Grup B) **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 20 Skor Bagian kaki (Grup B)**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 21 Skor Grup B RULA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 22 Penambahan Skor Otot dan Beban	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 23 Hasil Perhitungan Skor RULA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 24 Hasil Perhitungan Skor RULA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 25 Perhitungan Skor Tabel C	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 26 Skor Akhir Tabel C RULA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 27 Hasil Skor Tabel C RULA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 28 Penerapan sudut REBA dari berbagai variasi ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 29 Hasil Perhitungan Sudut REBA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 30 Penerapan Sudut REBA Dari Berbagai Variasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 31 Hasil Perhitungan Sudut REBA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 32 Penerapan Sudut REBA Dari Berbagai Variasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 33 Hasil Perhitungan Sudut REBA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 34 Penerapan Sudut REBA Dari Berbagai Variasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 35 Hasil Perhitungan Sudut REBA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 36 Penerapan sudut REBA dari berbagai variasi ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 37 Hasil Perhitungan Sudut REBA Grup A Dan B	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 38 Cara Perhitungan REBA Grup A dan Grup B ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 39 Menilai Sudut Leher.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 40 Menilai Sudut Batang Tubuh	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 41 Menilai Sudut Kaki	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 42 Penambahan skor gaya atau beban.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 43 Skor Grup A REBA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 44 Menilai Sudut Lengan Atas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 45 Menilai Sudut Lengan bawah	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 46 Menilai Sudut Pergelangan Tangan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 47 Skor Grup B REBA	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 48 <i>Score Coupling</i>	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 49 Hasil Perhitungan Skor REBA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 50 Hasil Perhitungan Skor REBA Grup A Dan B **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 51 Skor Tabel C**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 52 Skor Akhir REBA**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 53 Skor aktivitas**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 54 Hasil Skor REBA Per Varian.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 55 Perbandingan Hasil RULA Dan REBA **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 56 Rekomendasi Perbaikan Rula**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 57 Rekomendasi Perbaikan REBA**Error! Bookmark not defined.**