

**SKRIPSI**

**ANALISIS POSTUR KERJA PADA PROSES PEMISAHAN  
DAGING IKAN MENGGUNAKAN METODE *QUICK  
EXPOSURE CHECKLIST (QEC)***

***ANALYSIS OF WORK POSTURE IN FISH MEAT SEPARATION  
PROCESS USING QUICK EXPOSURE CHECKLIST (QEC)  
METHOD***



**Maharani**

**05021282025028**

**PROGRAM STUDI TEKNIK PERTANIAN  
JURUSAN TEKNOLOGI PERTANIAN  
FAKULTAS PERTANIAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

## **SUMMARY**

**MAHARANI.** *Analysis of work posture in fish meat separation process using Quick Exposure Checklist (QEC) method (Supervised by **HAISEN HOWER**).*

*This research objective are to determine the risk of work posture in Fish Meat Separation at the UMKM of ground fish "RAMI PUTRA GROUP (RPG)" Palembang. This study uses the Quick Exposure Checklist (QEC) Method, namely to calculate the Risk of Work Posture in the process of separating fish meat. Energy Consumption is obtained from calculating heart rate before and after work. Room temperature and humidity are obtained from measuring temperature and humidity in the workplace. The results showed that the three workers obtained QEC scores of 99, 97 and 112, including action level 3 and further investigation and handling are needed in the near future. The calculation of the amount of consumption of the three workers was 5,366 Kcal / minute with a category of moderate work level, 3,578 Kcal / minute with a category of light work level and 6,314 Kcal / minute with a category of moderate work level. Complaints experienced by each job vary based on the results of the Nordic Body Map (NBM) questionnaire, but have similarities in the neck, back, waist, buttocks, buttocks, arms, wrists, thighs, ankles and feet. The results of measuring the body temperature of operator x, operator y and beginners are normal. The results of measuring the temperature and humidity in the work room showed that the temperature of the work room did not meet the requirements and the humidity of the room had met the requirements.*

*Key words : Work Posture, QEC, Energy Consumption, NBM, Body Temperature, Temperature and Humidity.*

## RINGKASAN

**MAHARANI.** Analisis Postur Kerja pada Proses Pemisahan Daging Ikan menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)* (Dibimbing oleh **HAISEN HOWER**).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui risiko postur kerja pada Pemisahan Daging Ikan di UMKM ikan giling “RAMI PUTRA GROUP (RPG)” Palembang. Penelitian ini menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)* yaitu untuk menghitung Risiko Postur Kerja pada proses pemisahan daging ikan. Konsumsi Energi diperoleh dari perhitungan detak jantung sebelum bekerja dan sesudah bekerja. Suhu dan kelembaban ruangan diperoleh dari pengukuran suhu dan kelembaban di tempat kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga pekerja memperoleh skor QEC sebesar 99, 97 dan 112 termasuk kedalam *action level 3* dan diperlukan tindakan investigasi lebih lanjut dan penanganan dalam waktu dekat. Perhitungan jumlah konsumsi ketiga pekerja sebesar 5,366 Kkal / menit dengan kategori tingkat pekerjaan yang dinilai sedang, 3,578 Kkal / menit dengan kategori tingkat pekerjaan yang dinilai ringan dan 6,314 Kkal / menit dengan kategori tingkat pekerjaan yang dinilai sedang. Keluhan yang dialami setiap pekerjaan berbeda-beda berdasarkan hasil dari kuesioner *Nordic body Map (NBM)*, namun memiliki kesamaan keluhan pada bagian leher, punggung, pinggang, bokong, pantat, lengan, pergelangan tangan, paha, pergelangan kaki dan kaki. Hasil pengukur suhu tubuh operator x, operator y dan pemula yaitu normal. Hasil dari pengukuran suhu dan kelembaban di ruang kerja diperoleh bahwa suhu ruang kerja tersebut tidak memenuhi syarat dan kelembaban ruangan telah memenuhi syarat.

Kata Kunci : Postur Kerja, QEC, Konsumsi Energi, NBM, Suhu Tubuh, Suhu dan Kelembaban.

**SKRIPSI**

**ANALISIS POSTUR KERJA PADA PROSES PEMISAHAN  
DAGING IKAN MENGGUNAKAN METODE *QUICK  
EXPOSURE CHECKLIST (QEC)***

Diajukan Sebagai Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Teknologi Pertanian Pada Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya



**Maharani**

**05021282025028**

**PROGRAM STUDI TEKNIK PERTANIAN  
JURUSAN TEKNOLOGI PERTANIAN  
FAKULTAS PERTANIAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ANALISIS POSTUR KERJA PADA PROSES PEMISAHAN  
DAGING IKAN MENGGUNAKAN METODE *QUICK  
EXPOSURE CHECKLIST (QEC)***

**SKRIPSI**

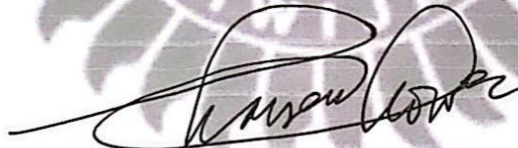
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana  
Teknologi Pertanian Pada Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya

Oleh :

**Maharani**  
**05021282025028**

**Indralaya, Oktober 2024**

**Pembimbing**



**Dr. Ir. Haisen Hower, M.P**  
**NIP. 196612091994031003**

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Pertanian**



**Prof. Dr. Ir. A. Muslim, M. Agr**  
**NIP. 196412291990011001**



Skripsi dengan judul “Analisis Postur Kerja pada Proses Pemisahan Daging Ikan menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)*” oleh Maharani telah dipertahankan komisi pengujian Skripsi Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya pada tanggal Oktober 2024 dan telah diperbaiki sesuai saran dan masukan dari tim pengujian.

Komisi Pengujian

1. Dr. Ir. Haisen Hower, M.P.  
NIP. 196612091994031003

Pembimbing (.....)

2. Ir. R. Mursidi, M. Si  
NIP. 196012121988111002

Pengujian (.....)

Indralaya, Oktober 2024

ILMU ALAT PENGABDIAN

Mengetahui,  
Ketua Jurusan  
Teknologi Pertanian



16 JAN 2025  
Dr. Budi Santoso, S. TP., M.Si  
NIP. 197506102002121002

Koordinator Program Studi  
Teknik Pertanian

Dr. Pusitahati, S.TP., M.P.  
NIP. 197908152002122001

## PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maharani

NIM : 05021282025028

Judul : Analisis Postur Kerja pada Proses Pemisahan Daging Ikan menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)*.

Menyatakan bahwa semua data dan informasi yang dimuat di dalam skripsi ini merupakan hasil penelitian saya sendiri di bawah supervisi pembimbing kecuali yang disebutkan dengan jelas sumbernya, dan bukan hasil penjiplakan / plagiat. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya unsur plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar dari Universitas Sriwijaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak mendapat paksaan dari pihak manapun.



Indralaya, Oktober 2024



Maharani

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis dilahirkan di Kota Palembang pada tanggal 15 Maret 2002. Penulis merupakan anak ke 2 (dua) dari 4 (empat) bersaudara dari orang tua yang bernama Bapak Maspi dan Ibu Rusmawati. Penulis telah menempuh Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 78 Palembang, Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 44 Palembang dan Sekolah Menengah Atas di Madrasah Aliyah Negeri 1 Palembang.

Penulis kemudian melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi negeri Universitas Sriwijaya melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) di Jurusan Teknologi Pertanian Program Studi Teknik Pertanian pada tahun 2020. Saat ini penulis menjadi anggota aktif Himpunan Mahasiswa Teknologi Pertanian (HIMATETA) Universitas Sriwijaya.

Penulis telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Lubuk Selo kecamatan Gumay Ulu, Kabupaten Lahat, Sumatera Selatan pada bulan Desember 2022 sampai bulan Januari 2023 dan telah melaksanakan Praktek Lapangan (PL) di PT. HOK TONG Palembang, Sumatera Selatan pada bulan September 2023 sampai bulan Oktober 2023.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. atas segala rahmat, ridho, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Analisis Risiko Postur Kerja Menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)* pada Proses Pemisahan Daging Ikan di UMKM Ikan Giling “RAMI PUTRA GROUP (RPG)” Palembang”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan tingkat sarjana sesuai kurikulum yang ditetapkan oleh Program Studi Teknik Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya. Skripsi ini disusun berdasarkan orientasi, penelitian langsung dan studi pustaka. Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Ir. Haisen Hower, M.P. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini. Kepada kedua orang tua yang selalu memberikan semangat dan dukungan moril maupun materil selama menempuh pendidikan. Terimakasih juga ditujukan kepada teman-teman Jurusan Teknologi Pertanian, teman-teman seperjuangan, serta semua pihak yang telah membantu dalam meluangkan waktu demi selesainya skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun sehingga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Indralaya, Oktober 2024

Maharani

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan atas segala bentuk bantuan, dukungan, semangat, bimbingan, kritik, saran dan arahan dari segala berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Melalui kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Allah SWT. atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan, kemudahan, dan kelancaran dalam menjalankan dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Maspi dan Ibu Rusmawati yang selalu memberikan doa, semangat, kasih sayang, serta memberikan dukungan motivasi secara spiritual, moril, dan material kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana Teknologi Pertanian (S.TP).
3. Saudara – saudara tercinta yaitu Erin Rospiyani, Fitri Mardhotillah dan Rima Melati yang selalu percaya pada impian penulis, memberi dukungan, dan menjadi alasan penulis agar selalu bersemangat dalam proses menyelesaikan studi.
4. Yth. Bapak Prof. Dr. Ir. H. A. Muslim, M.Agr. selaku Dekan Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya atas waktu dan bantuan yang diberikan kepada penulis selaku mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya.
5. Yth. Bapak Prof. Dr. Budi Santoso, S.TP., M.Si. selaku Ketua Jurusan Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya.
6. Yth. Ibu Dr. Hilda Agustina, S.TP., M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Teknologi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Sriwijaya.
7. Yth. Ibu Dr. Puspitahati, S.TP., M.P. selaku Koordinator Program Studi Teknik Pertanian, Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya.
8. Yth. Bapak Dr. Ir. Haisen Hower, M.P. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan saran yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

9. Yth. Bapak Ir. R. Mursidi, M.Si. selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
10. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Teknologi Pertanian yang telah memberikan ilmu serta bimbingan kepada penulis.
11. Staf Admin Jurusan Teknologi Pertanian Indralaya (kak jhon dan mba Nike) atas semua bantuan, informasi dan kemudahan yang diberikan kepada penulis.
12. UMKM Ikan Giling “RAMI PUTRA GROUP (RPG)” yang sudah bersedia memberikan kesempatan penelitian, bimbingan dan arahan kepada penulis selama proses penelitian.
13. Kepada Carlo Kevin yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu menemani penulis di hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terimakasih telah membantu dan telah menjadi bagian dalam perjalanan awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
14. Teman – teman seperjuangan Nanda, Yesi, Shinta, Della, Ulan, Yossita, Anggiat Marpaung, Eliakim, Virgo, Galih, Ferdi dan Oki yang telah senantiasa memberikan semangat kepada penulis, serta tempat berkeluh kesah selama perkuliahan.
15. Teman – teman KKN-T 97 Kelompok 12 Anggiat sinaga, Nanda, Jodi, Lilis, Alviya, Miranti, Carlos, Wenti, Elsa.
16. Seluruh teman – teman Program Studi Teknik Pertanian Angkatan 2020 yang telah banyak membantu selama masa perkuliahan.

## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR .....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan.....	2
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	3
2.1. Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) Penggilingan Ikan.....	3
2.2. Postur Kerja.....	3
2.3. <i>Musculoskeletal Disorder (MSDs)</i> .....	4
2.4. Ergonomi.....	5
2.5. Antropometri .....	6
2.6. Metode <i>Quick Exposure Checklists (QEC)</i> .....	7
2.7. Pengukuran Konsumsi Energi.....	8
2.8. <i>Nordic Body Map (NBM)</i> .....	8
2.9. Suhu dan Kelembaban.....	9
BAB 3 PELAKSANAAN PENELITIAN.....	10
3.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....	10
3.2. Alat dan Bahan .....	10
3.3. Subjek Penelitian.....	10
3.4. Metode Penelitian.....	10
3.5. Prosedur Penelitian.....	11
3.5.1. Meninjau Lokasi dan Keadaan Tempat Penelitian.....	11
3.5.2. Mengukur Dimensi Kursi Kerja dan Antropometri Tubuh.....	11
3.5.3. Mengukur Denyut Jantung Menggunakan Alat Pulse Oximeter .....	11
3.5.4. Mengumpulkan Data <i>Nordic Body Map (NBM)</i> .....	12
3.5.5. Mengumpulkan Data Kuesioner <i>Quick Exposure Checklist (QEC)</i> .....	12
3.5.6. Mengukur Suhu Tubuh Operator .....	13
3.5.7. Mengukur Suhu dan Kelembaban Ruangan.....	13
3.6. Parameter.....	13
3.6.1. <i>Nordic Body Map (NBM)</i> .....	13
3.6.2. Nilai <i>Exposure Level</i> .....	14
3.6.3. Nilai Pengeluaran Energi .....	14
3.6.4. Nilai Konsumsi Energi.....	15
3.6.5. Suhu Tubuh Operator.....	15

	Halaman
3.6.6. Suhu dan Kelembaban Ruangan .....	15
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	16
4.1. Observasi Pendahuluan UMKM Ikan Giling .....	16
4.2. Antropometri Tubuh.....	17
4.3. Metode <i>Quick Exposure Checklist (QEC)</i> .....	20
4.3.1. Data QEC dan Perhitungan <i>Nilai Exposure Level</i> Operator x. ....	21
4.3.2. Data QEC dan <i>Perhitungan Nilai Exposure Level</i> Operator y. ....	21
4.3.3. Data QEC dan Perhitungan <i>Nilai Exposure Level</i> Pemula. ....	21
4.4. Konsumsi Energi .....	22
4.4.1. Perhitungan Nilai Konsumsi Energi Operator x.....	23
4.4.2. Perhitungan Nilai Konsumsi Energi Operator y.....	23
4.4.3. Perhitungan Nilai Konsumsi Energi Pemula.....	24
4.4.4. <i>Nordic Body Map (NBM)</i> .....	25
4.5. Suhu Tubuh Operator .....	28
4.6. Suhu dan Kelembaban Ruangan .....	30
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....	32
5.1. Kesimpulan.....	32
5.2. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	36



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Postur Kerja Operator x, Operator y, dan Pemula.....	4
Gambar 2.2. Pengukuran Antropometri Operator.....	6
Gambar 4.1. Keadaan Tempat Kerja UMKM Ikan Giling .....	17

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Karakteristik Operator x, y, dan Pemula.....	18
Tabel 4.2. Antrometri Tubuh Pekerja x. ....	18
Tabel 4.3. Antropometri Tubuh Pekerja y. ....	19
Tabel 4.4. Antropometri Tubuh Pemula .....	20
Tabel 4.5. QEC dan Perhitungan <i>Exposure Level</i> Operator.....	47
Tabel 4.6. QEC dan Perhitungan <i>Exposure Level</i> Operator.....	48
Tabel 4.7. QEC dan Perhitungan <i>Exposure Level</i> Pemula.....	49
Tabel 4.8. Rekapitulasi Skor QEC pada Operator x, Operator y dan Pemula. ....	23
Tabel 4.9. Rekapitulasi Jumlah Skor QEC, <i>Exposure Level</i> , <i>Action Level</i> dan Penanganan pada Operator x, Operator y dan Pemula. ....	24
Tabel 4.10. Rata-rata Detak Jantung Operator.....	25
Tabel 4.11. Rekapitulasi Konsumsi Energi Operator x, Operator y, dan Pemula..	27
Tabel 4.12. Hasil Kuesioner <i>Nordic Body Map (NBM)</i> dari operator x. ....	29
Tabel 4.13. Hasil Kuesioner <i>Nordic Body Map (NBM)</i> dari operator y. ....	30
Tabel 4.14. Hasil Kuesioner <i>Nordic Body Map (NBM)</i> dari Pemula.....	30
Tabel 4.15. Rekapitulasi Hasil Kuesioner <i>Nordic Body Map (NBM)</i> dari operator dan pemula. ....	31
Tabel 4.16. Rata-rata Suhu Tubuh Operator x. ....	32
Tabel 4.17. Rata-rata Suhu Tubuh Opeator y. ....	32
Tabel 4.18. Rata-rata Suhu Tubuh Pemula. ....	33
Tabel 4.19. Rata-rata Suhu Ruangan Operator x, Operator y dan Pemula. ....	34
Tabel 4.20. Rata-rata Kelembaban Ruangan Operator x, Operator y dan Pemula	34
Tabel 4.21. Rekapitulasi Suhu dan Kelembaban Ruangan Bekerja Operator x, Operator y dan Pemula.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Diagram Alir Penelitian.....	43
Lampiran 2. Kuesioner <i>Nordic Body Map (NBM)</i> .....	44
Lampiran 3. Antropometri Tubuh.....	45
Lampiran 4. Tabel Perhitungan.....	46
Lampiran 5. Kuesioner <i>Quick Exposure Checklist (QEC)</i> .....	50
Lampiran 6. Dokumentasi Pengambilan Data .....	56

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Ikan merupakan sumber protein yang bernilai tinggi dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya. Kandungan gizi yang terdapat pada ikan yaitu protein sebesar 16-24%. Selain itu, ikan juga mengandung lemak antara 0,2-22% (Chairunnisa, *et al.*, 2017).

Ikan giling merupakan salah satu bisnis/usaha yang memiliki peluang keuntungan yang cukup besar, mengingat di Sumatra Selatan terkhusus kota Palembang ini kota dengan makanan khasnya yaitu pempek, yang berbahan dasar daging ikan giling. Kesempatan membangun usaha sampingan industri rumahan menjadi pilihan banyak wirausaha pemula karena beberapa faktor seperti modal yang kecil, tidak harus membutuhkan pengalaman yang besar dan dapat segera dimulai siapa saja yang pandai membaca peluang. Lain dari industri-industri berskala besar kebanyakan industri rumahan tidak mempunyai bangunan sendiri melainkan dikerjakan di rumah meskipun ada beberapa yang menyediakan ruangan kecil khusus untuk tempat usaha. Usaha rumahan sangat berperan penting dalam perkembangan sektor ekonomi negara kita. Bukan tidak mungkin dari perkembangan sektor ekonomi dari industri rumahan ini dapat memajukan bangsa Indonesia (Rizki, *et al.*, 2024).

Kinerja seorang operator dapat dipengaruhi oleh kondisi dari stasiun kerja tempat operator tersebut melakukan aktivitas kerjanya. Kondisi yang diharapkan dari stasiun kerja ataupun lingkungan kerja yang baik bagi seorang operator tentunya adalah kondisi yang efektif, nyaman, aman, sehat, dan efisien. Pada umumnya seseorang operator yang bekerja dengan pergerakan yang berulang-ulang secara terus menerus, pergerakan postur tubuh yang tidak baik, dan penggunaan sejumlah kekuatan yang diperlukan pada suatu aktivitas secara berlebihan dapat mengalami cedera berupa gangguan otot rangka (*musculoskeletal disorder*) (Siboro dan Surifto, 2017).

Kondisi kerja yang tidak ergonomis mengakibatkan postur tubuh menjadi kurang optimal, tidak efisien, kualitas rendah, dan seseorang dapat mengalami

gangguan kesehatan seperti pusing (motion), nyeri pinggang (low back pain), gangguan otot rangka (skeletal muscel), dan penurunan daya dengar yang tidak bisa dihindari. Walau tenaga kerja tersebut belum sampai sakit parah (celaka) dan masih dapat masuk kerja, suatu pertimbangan yang tepat, cerdas dan dapat mencapai kesuksesan seharusnya mempertimbangkan kaidah ergonomis, agar terjadi keserasian yang baik antara kemampuan dan batasan manusia dengan mesin dan lingkungannya. *Quick Exposure Check (QEC)* merupakan suatu metode penilaian terhadap risiko kerja yang berhubungan dengan gangguan otot di tempat kerja. Metode ini menilai gangguan risiko *muskuloskeletal* (MSDs) yang terjadi pada punggung, bahu, lengan, pergelangan dan leher. QEC membantu mencegah terjadinya gerak repetitive, gaya tekan, postur yang salah dan durasi kerja (Maharani *et al.*, 2015). QEC secara cepat dapat menilai paparan risiko kerja. Dengan adanya penelitian ini, penulis ingin bekerja sama dengan Perusahaan untuk mencegah dan mengendalikan MSDs pada karyawan guna meningkatkan kesehatan dan keselamatan kerja.

Metode *Quick Exposure Checklist* dapat menjadi dasar untuk penilaian risiko MSDs yang lebih komprehensif, dan dapat mengidentifikasi lebih awal potensi risiko di tempat kerja. Namun terdapat beberapa kelemahan seperti QEC bergantung pada observasi dan penilain subjektif karena tidak mempertimbangkan semua faktor resiko, sehingga hasilnya dapat bervariasi.

## **1.2. Tujuan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui risiko postur kerja pada Pemisahan Daging Ikan di UMKM ikan giling “RAMI PUTRA GROUP (RPG)” Palembang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adha, E. R., Yuniar, Arie, D., 2014. Usulan Perbaikan Stasiun Kerja pada PT. Sinar Advertama Servicing (SAS) Berdasarkan Hasil Evaluasi Menggunakan Metode *Quick Exposure Check (QEC)*. *Jurnal Teknik Industri, Institut Teknologi Nasional (ITENAS) Bandung*. 2(4), 108 – 120
- Aswin, B., Fajrina, H., 2023. Analisis Faktor yang berhubungan dengan kejadian Muscoloskeletal Disorders (MSDS) pada Pengrajin Batik. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 5 (2).
- Chairunnisa, N., Reswita, dan Irnad. 2017. analisis biaya, volume, dan laba pada usaha penggilingan ikan tenggiri di kota bengkulu (studi kasus home industry bintang laut). *jurnal sosial ekonomi fakultas pertanian universitas bengkulu*. 16 (1), 33-40
- Dewi, N. M. 2020. Identifikasi Risiko Ergonomi dengan Metode *Nordic Body Map* terhadap perawat Poli RS X. *Jurnal Sosial Hurmaniora Terapan*. 2(2).
- Fathimhayati, L.D., Amelia, T., dan Syeha, A. N., 2019. Analisis Beban Kerja Fisiologi pada Proses Pembuatan tahu Berdasarkan Konsumsi Energi (Studi Kasus : UD. Lancar Abadi Samarinda). *Jurnal INTECH Teknik Industri Universitas Serang Raya*, 5(2), 100 – 106.
- Hadaina, S. N., 2021. Analisis Risiko Postur Kerja menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist (QEC)* dan pendekatan Fisiologi pada pencetakan Kerupuk di Kabupaten Ogan Ilir, *Skripsi*. Universitas Sriwijaya.
- Hamdy, M. I., Syamzalisman. 2018. analisis postur kerja dan perancangan fasilitas penjemuran kerupuk yang ergonomis menggunakan metode analisis *rapid entire body assesmet (REBA)* dan Antropometri. *jurnal sains, Teknologi dan industri*. 16 (1), 57-65
- Hastarina, M. 2016. Pengukuran Risiko *Muscoloskeletal Disorders (MSDS)* dengan *Quick Exposure Checklist (QEC)*. Lab. Perancangan Sistem Kerja dan Ergonomi, Program Studi Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Palembang. 1(2), 6-14.
- Ilman A., Yuniar., Helianty Y., Rancangan Perbaikan Sistem Kerja dengan Metode *Quick Exposure Check (QEC)* di Bengkel Sepatu X di Cibaduyut., *Jurnal Online Institut Teknologi Nasional, Jurusan Teknik Industri Institut Teknologi(Itenas) Bandung*, 1(2), 120-128
- Iridiastadi, H., & Yassierli. 2014. Ergonomi suatu pengantar. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maharani, B. P., Aribowo, B., dan Nurhasanah, N., 2015. Usaha Perbaikan Postur Kerja Karyawan CV Atham Toy's Mainan Kayu (ATMK) dengan Metode Quick Exposure Checklist. *Jurnal PASTI*, 9(3), 238 – 247

- Pramestari, D., 2017 Analisis postur tubuh pekerja menggunakan metode *ovako work posture analysis system (OWAS)*. *jurnal ikraith-teknologi*, 1(2), 24-25
- Purbasari, A., dan Purnomo, A. J., 2019. Penelitian Beban Fisik pada Proses *Assembly Manual* menggunakan Metode Fisiologi, *Jurnal Sigma Teknika*, 2(1), 123 – 130.
- Purbasari, A., & Purnomo, A. J. 2019. Penilaian Beban Fisik Pada Proses *Assembly Manual* Menggunakan Metode Fisiologis. *SIGMA TEKNIKA*, 2(1), 123–130.
- Rahayu, M., Sutresna, J., 2020. Analisis Beban Kerja Fisiologis Mahasiswa Saat Praktikum Analisa Perancangan Kerja Dengan Menggunakan Metode 10 Denyut. *Jurnal Pendidikan dan Aplikasi Industri (UNISTEK)*. *Jurusan Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Islam Syekh-Yusuf*. 7(1), 16-20.
- Rizki, M., Ani, M., Sumaina, D. 2024. Peran Pelaku Usaha Pengolahan Ikan Giling dalam Pemberdayaan Keluarga Sejahtera di Kelurahan Satu Ulu Palembang. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni (JISHS)*. 2(3), 322 – 327
- Rochman, T., Rahmaniyah, D., Fuad, D, S. 2012. Perancangan Ulang Fasilitas Fisik Kerja Operator di Stasiun Penjilidan pada Industri Percetakan Berdasarkan Prinsip Ergonomi. *Performa : Media Ilmiah Teknik Industri*. 11 (1).
- Santoso. 2014. Perancangan Metode Kerja untuk Mengurangi Kelelahan Kerja pada Aktivitas Mesin Bor di Workshop Bubit PT. Cahaya Samudra Shipyard. *Profesiensi*, 2(2), 155 - 164.
- Saputra, W. S., Ulil Absor. 2020. Penerapan Metode Nordic Body Map dan Work Place Ergonomic Risk Assisment untuk Analisis Postur Kerja di Sumber Jaya Jepara dalam Pembuatan Furnitur. *Jurnal Engineering Research and Application (JeRA)*, 1(2)
- Siboro, B. A. H., dan Surifto, S., 2017. Studi Resiko Postur Kerja Operator Laboratorium Pengujian Air dengan Menggunakan Metode QEC (*Quick Exposure Check*) (Studi Kasus PT. Sucofindo Batam). *Jurnal Dimensi*, 6(2), 226 – 234.
- Subakti, A, F., Ali Subhan. 2021. Analisis Ergonomi Stasion Kerja Menggunakan Metode *Quick Exposure Checklist* Pada PT. Sama-Altanmiah Engineering. *Jurnal Media Teknik dan Industri. Fakultas Teknik – Universitas Suryakencana*. 5 (1).
- Sulaiman, F., Yossi purnama sari. 2016. Analisi postur kerja pekerja proses pengesahan batu akik dengan menggunakan metode REBA. *jurnal Teknovasi*. 03 (1). 16-25
- Susihono, W prasetyo. 2012. perbaikan postur kerja untuk mengurangi keluhan muskuloskeletel dengan pendekatan metode owas (studi kasus di UD. Rizki

- Ragil Jaya - Kota Cirebon). *jurnal teknik industri. Fakultas Teknik universitas sultan ageng tirtayasa*, 10(1)
- Utami, D., & Erliza Yuniarti, D. (2020). IPTEK BAGI UMKM KEMPLANG DI KAMPUNG TALANG JAWA, KOTA PALEMBANG. *KUAT : Keuangan Umum Dan Akuntansi Terapan*, 2(2), 95–99.
- Wijaya, K. 2019. Identifikasi Risiko Ergonomi dengan *Metode Nordic Body Map* Terhadap Pekerja Konveksi Sablon Baju. Seminar dan Konferensi Nasional IDEC. Teknik Industri, Fakultas Sains dan Teknologi. 1 – 9
- Wiranto, A., Ramdan, I. M. dan Lusiana, D. 2019. Faktor yang mempengaruhi keluhan Musculoskeletal Disorder pada pekerja penggiling padi Kabupaten Penajam Paser Utara. *Jurnal Kesehatan*, 4 (8), 439 - 452.
- Yuslistyari, E. I., Aden, A., 2018. Perbaikan Postur Kerja Operator Pengelesan dengan *Metode Quick Exposure Check (QEC)*. *Jurnal INTECH Teknik Industri Universitas Serang Raya*. 4(1), 17 – 22.