

## ABSTRAK

Aktivitas menjahit yang dilakukan secara berulang dalam jangka waktu panjang dapat menimbulkan keluhan fisik yang berkaitan dengan gangguan sistem otot dan rangka tubuh, khususnya apabila lingkungan kerja tidak mendukung prinsip ergonomi. Merry Konveksi, sebagai salah satu unit produksi skala kecil di Lampung Utara, menghadapi tantangan tersebut dengan tingginya keluhan fisik yang dialami pekerja penjahit. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk mengevaluasi kondisi kerja penjahit dengan memadukan metode *Rapid Entire Body Assessment* (REBA) dan *Maynard Operation Sequence Technique* (MOST). Metode REBA digunakan untuk menilai tingkat risiko postur kerja, sedangkan metode MOST digunakan untuk mengukur efisiensi waktu dari proses kerja yang diamati. Data diperoleh melalui observasi langsung, pengisian kuesioner *Nordic Body Map*, dan pengukuran antropometri pada sepuluh pekerja. Hasil pengukuran awal menunjukkan skor REBA pada kategori tinggi dengan rata-rata nilai 10, menandakan adanya risiko cedera yang signifikan. Proses kerja juga teridentifikasi memiliki waktu tidak produktif akibat gerakan tidak efisien. Setelah dilakukan redesain stasiun kerja dengan menyesuaikan tinggi meja dan kursi berdasarkan data antropometri pekerja, serta pengaturan ulang alat kerja, nilai REBA menurun menjadi 4 dan waktu kerja menunjukkan perubahan efisiensi sebesar 14,91%. Analisis menyimpulkan bahwa perbaikan postur kerja melalui pendekatan ergonomi mampu menurunkan tingkat keluhan fisik serta meningkatkan efektivitas kerja. Diskusi lebih lanjut menekankan pentingnya pendekatan ergonomis dalam desain fasilitas kerja skala kecil untuk menciptakan lingkungan kerja yang tidak hanya produktif, namun juga menjaga kesehatan jangka panjang pekerja.

**Kata Kunci:** Desain Ulang Stasiun Kerja, Ergonomi, Industri Konveksi, MOST, REBA.