

DAFTAR ISTILAH

Ergonomi	: Ilmu yang mempelajari penyesuaian lingkungan kerja dengan kebutuhan dan kemampuan manusia untuk meningkatkan kenyamanan, efisiensi, dan keselamatan kerja.
<i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	: Gangguan pada sistem musculoskeletal seperti otot, tulang, tendon, dan ligamen, sering kali akibat postur kerja buruk atau gerakan repetitif.
<i>Rapid Entire Body Assessment</i> (REBA)	: Metode penilaian risiko ergonomis yang menilai postur tubuh pekerja dan memberikan skor risiko MSDs.
<i>Maynard Operation Sequence Technique</i> (MOST)	: Metode pengukuran efisiensi kerja berdasarkan waktu dan gerakan kerja yang terstandarisasi.
Stasiun Kerja (<i>Workstation</i>)	: Area kerja yang dirancang secara ergonomis untuk mendukung efisiensi dan kenyamanan pekerja.
<i>Nordic Body Map</i> (NBM)	: Alat kuesioner yang digunakan untuk mengidentifikasi bagian tubuh yang mengalami keluhan atau nyeri, terkait gangguan MSDs.
Antropometri	: Ilmu yang mempelajari ukuran dan proporsi tubuh manusia untuk merancang peralatan atau lingkungan kerja yang sesuai secara ergonomis.
<i>Time Measurement Unit</i> (TMU)	: Satuan waktu yang digunakan dalam teknik MOST untuk mengukur durasi aktivitas kerja.
Beban Kerja	: Beban fisik dan mental yang dialami pekerja selama menjalankan tugas-tugasnya.
Postur Kerja	: Posisi tubuh saat bekerja; postur yang salah dapat menimbulkan risiko gangguan MSDs.

Keluhan Fisik (Seperti <i>Low Back Pain</i>)	: Gejala yang umum dijumpai pada pekerja seperti nyeri punggung bawah, bahu, leher, dan tangan akibat postur kerja yang salah.
<i>Work-Related Musculoskeletal Disorders</i> (WMSDs)	: Gangguan muskuloskeletal yang terjadi karena aktivitas kerja.
Desain Fasilitas Kerja Ergonomis	: Upaya merancang ulang stasiun kerja agar sesuai dengan prinsip-prinsip ergonomi.
Penilaian Risiko Ergonomis	: Evaluasi yang dilakukan untuk menilai seberapa besar risiko cedera akibat postur atau metode kerja yang tidak sesuai.
<i>Repetitive Motion</i> (Gerakan Berulang)	: Gerakan yang dilakukan secara terus-menerus dan dapat menyebabkan kelelahan atau cedera otot.