

DAFTAR ISI

	halaman
NASKAH SOAL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Pembatasan Masalah	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II DASAR TEORI	5
2.1 Shift Kerja	5
2.2 <i>Circadian Rhythms</i>	7
2.3 Beban Kerja Fisiologis dan Konsumsi Energi	11
2.4 Penjadwalan Waktu Istirahat	14
2.5 Beban Kerja Mental	14
NASA TLX dan NASA RTLX	16
2.6 Pengukuran Waktu Kerja	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Obyek Penelitian	19
3.2 Variabel Penelitian	20
3.3 Sumber Data	21
3.4 Alat Ukur Penelitian	21
3.5 Cara Pengumpulan Data	22
3.6 Analisis Data	22
3.7 Tahapan Penelitian	23
3.8 Hipotesis Penelitian	24



BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	25
	4.1 Profil Perusahaan	25
	4.1.1 Sejarah Perusahaan	25
	4.1.2 Struktur Organisasi	26
	4.1.3 Proses Produksi Di Departemen <i>Cutting Line</i>	27
	4.1.4 Karakteristik Sistem Kerja Shift Di Departemen <i>Cutting Line</i>	30
	4.2 Pengumpulan Dan Pengolahan Data	31
	4.2.1 Beban Kerja Fisiologis	31
	4.2.1.1 Pengumpulan dan Pengolahan Beban Kerja Fisiologis	31
	4.2.1.2 Uji Statistik Denyut Jantung	39
	4.2.1.3 Grafik Denyut Jantung	43
	4.2.2 Beban Kerja Mental	46
	4.2.3 Pengumpulan Dan Pengolahan Data Skala Tipe <i>Circadian</i>	47
	4.2.3.1 Profil Responden Penelitian	47
	4.2.3.2 Validasi Dan Reabilitas Alat Ukur	47
	4.2.3.3 Hasil Skala Tipe <i>Circadian</i>	48
	4.2.4 Pengukuran Waktu Kerja	48
	4.3 Pembahasan	49
BAB V	KESIMPULAN	54
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN	