

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Air Minum	5
2.2 Beban Kerja	6
2.3 Beban Angkat Manusia	8
2.4 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	9
2.5 Sikap Kerja saat Bekerja	10
2.6 Ergonomi	12
2.7 <i>Ovako Working Posture Analysis System</i> (OWAS)	13
2.8 Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> (NBM)	14
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Tempat dan Waktu Pelaksanaan	16
3.2 Metode dan Pengumpulan Data	16
3.3 Tahapan Penelitian	17

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Deskripsi Perusahaan	27
4.2 Deskripsi Proses <i>Palleting</i> pada Air Mineral Kemasan 240 ml.....	27
4.3 Analisis Metode OWAS.....	28
4.4 Analisis <i>Kuesioner Nordic Body Map</i> (NBM).....	37
4.5 Analisis <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	40
4.6 Saran dan Perbaikan	42
BAB V PENUTUP	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tahapan Penelitian	17
Gambar 3.1 Tahapan Penelitian (Lanjutan)	18
Gambar 3.2 Pergerakan Tubuh Bagian Punggung (<i>Back</i>)	20
Gambar 3.3 Pergerakan Tubuh Bagian Lengan (<i>Arms</i>)	21
Gambar 3.4 Pergerakan Tubuh Bagian Kaki (<i>Legs</i>)	21
Gambar 3.5 Beban Kerja (<i>Load</i>)	22
Gambar 3.6 Kuesioner <i>Nordic Body Map</i>	25
Gambar 4.1 Elemen Kerja Mengambil Kardus dari <i>Conveyor</i>	30
Gambar 4.2 Elemen Kerja Memindahkan Kardus dengan Memutar Badan	31
Gambar 4.3 Elemen Kerja Menata Kardus Di Atas <i>Pallet</i> Tumpukan ke 1 – 5	32
Gambar 4.4 Elemen Kerja Menata Kardus Di Atas <i>Pallet</i> Tumpukan ke 6	34
Gambar 4.5 Peta Tubuh Sebelum Bekerja dan Setelah Bekerja	40
Gambar 4.6 Meja <i>Hydraulic</i>	42

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Faktor dalam menilai kondisi kerja.....	13
Tabel 2.2 Klasifikasi Subjektivitas Tingkat Risiko Bagian Tubuh berdasarkan Kuesioner NBM (Tarwaka, 2010)	15
Tabel 3.1 Keterangan Pergerakan Tubuh Bagian Punggung (<i>Back</i>).....	21
Tabel 3.2 Keterangan Pergerakan Tubuh Bagian Lengan (<i>Arms</i>)	21
Tabel 3.3 Keterangan Pergerakan Tubuh Bagian Kaki (<i>Legs</i>)	22
Tabel 3.4 Keterangan Beban Kerja (<i>Load</i>)	22
Tabel 3.5 Kategori Tindakan <i>Ovako Working Analysis System</i> (OWAS)	23
Tabel 3.6 Level Sikap Kerja dan Tindakan Perbaikan.....	23
Tabel 4.1 Penilaian OWAS pada Elemen Kerja Mengambil Kardus	30
Tabel 4.2 Penilaian OWAS pada Elemen Kerja Memindahkan Kardus.....	31
Tabel 4.3 Penilaian OWAS Elemen Kerja Menata Kardus Tumpukan ke 1 – 5 ...	32
Tabel 4.4 Penilaian OWAS Elemen Kerja Menata Kardus Tumpukan ke 6	34
Tabel 4.5 Penilaian REBA Tabel A dan Tabel B Elemen Kerja Menata Kardus Tumpukan Ke 6	35
Tabel 4.6 Penilaian REBA Tabel C Elemen Kerja Menata Kardus Tumpukan Ke 6.....	36
Tabel 4.7 Penilaian REBA <i>Action Level</i> Elemen Kerja Menata Kardus Tumpukan Ke 6	36
Tabel 4.8 Tabulasi Data Setelah Bekerja	38