

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGAJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>ABSTRACT</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan .....	3
1.5 Manfaat .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Ergonomi.....	4
2.2 Manual Handling.....	5
2.3 Postur Kerja.....	6
2.4 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	6
2.5 OWAS.....	7
2.6 <i>Nordic Body Map</i> .....	12
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Kerja Praktik.....	14
3.2 Tahapan Penelitian .....	14
3.3 Tahap Pelaksanaan .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Sejarah Bakpia Pathok 25 .....	22

4.2 Proses Pembuatan Kumbu Kacang Hijau .....	23
4.3 Analisis Data Hasil Metode OWAS.....	27
4.4 Analisis Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> .....	42
4.5 Analisis Tabulasi Data Kuesioner <i>Nordic Body Map</i> .....	50
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	58
<b>LAMPIRAN</b> .....	60

## DAFTAR TABEL

2.1 Skor Bagian Punggung.....	8
2.2 Skor Bagian Lengan.....	9
2.3 Skor Bagian Kaki.....	10
2.4 Skor Beban.....	10
2.5 Kategori Tindakan OWAS.....	11
2.6 Empat Level Skala Sikap Kerja.....	11
3.1 Skor Bagian Punggung.....	15
3.2 Skor Bagian Lengan.....	16
3.3 Skor Bagian Kaki.....	17
3.4 Skor Beban.....	17
3.5 Kategori Tindakan OWAS.....	18
3.6 Empat Level Skala Sikap Kerja.....	18
4.1 Elemen Kerja Proses Pembuatan Kumbu Kacang Hijau.....	29
4.2 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Pemecahan Biji.....	30
4.3 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Pemecahan Biji.....	30
4.4 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Penimbangan.....	31
4.5 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Penimbangan.....	32
4.6 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Pencucian.....	33
4.7 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Pencucian.....	33
4.8 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Pengukusan.....	34
4.9 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Pengukusan.....	35
4.10 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Penggilingan.....	36
4.11 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Penggilingan.....	37
4.12 Hasil Identifikasi Penilaian Metode OWAS Pencampuran Bahan.....	38
4.13 Hasil Penilaian OWAS Elemen Kerja Pencampuran Bahan.....	38
4.14 Hasil Penilaian OWAS Stasiun Kerja Pembuatan Kumbu.....	38
4.15 Peta Tubuh Pekerja metode NBM.....	43
4.16 Tabulasi Data Kuesioner Sebelum Bekerja.....	51
4.17 Tabulasi Data Kuesioner Sesudah Bekerja.....	52
4.18 Jumlah Skor Keluhan Setiap Elemen Kerja.....	54

4.19 Klasifikasi Tingkat Risiko MSDs Berdasar Total Skor Individu..... 54

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Punggung .....	8
2.2 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Lengan .....	9
2.3 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Kaki .....	9
2.4 Peta Tubuh Manusia Kuesioner NBM .....	13
3.1 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Punggung .....	15
3.2 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Lengan .....	16
3.3 Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Kaki .....	16
3.4 Kuesioner NBM .....	19
3.5 Tahapan Pelaksanaan Tugas Akhir .....	21
4.1 Peta Proses Operasi Pembuatan Kumbu Kacang Hijau Bakpia 25 .....	24
4.2 Peta Proses Operasi Pembuatan Bakpia Kacang Hijau Bakpia 25 .....	25
4.3 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Pemecahan Biji .....	29
4.4 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Penimbangan .....	31
4.5 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Pencucian Kacang Hijau .....	32
4.6 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Pengukusan .....	34
4.7 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Penggilingan .....	35
4.8 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Penggilingan .....	36
4.9 Postur Tubuh Pekerja Elemen Kerja Pencampuran Bahan .....	37