

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR INDEKS PERSAMAAN MATEMATIS.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah	6
1.4. Tujuan Penelitian	6
1.5. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Definisi Ergonomi.....	8
2.2. Konsep Keseimbangan dalam Ergonomi	8
2.3. Kelelahan dan Beban Kerja.....	11
2.4. Pemulihan Energi Saat Istirahat	23
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Objek Penelitian.....	28
3.2 Instrumen Penelitian	28
3.3 Data yang Diperlukan	28

3.4 Metode Pengumpulan Data	30
3.5 Pengolahan Data	31
3.6 Diagram Alir Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Gambaran Umum Perusahaan	37
4.2 Responden Penelitian	41
4.3 Deskripsi Pekerjaan	42
4.4 Pengukuran Parameter Lingkungan Fisik Stasiun Kerja.....	47
4.5 Pengukuran Denyut Jantung	48
4.6 Penentuan Tingkat Beban Kerja Fisik	55
4.7 Penentuan alokasi waktu istirahat	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Christensen</i> / Kriteria untuk pengajuan kritis atau beban kerja	16
Tabel 2.2 Konsumsi Oksigen	16
Tabel 2.3 Konsumsi Energi.....	18
Tabel 2.4 Klasifikasi Beban Kerja	20
Tabel 4.1 Profil Responden.....	42
Tabel 4.2 Identifikasi Elemen Kerja	46
Tabel 4.3 Klasifikasi Stasiun Kerja.....	47
Tabel 4.4 Keseluruhan Hasil	50
Tabel 4.5 Rerata Perhitungan	50
Tabel 4.6 Nadi Pemulihan.....	52
Tabel 4.7 Rekapitulasi Data	53
Tabel 4.8 Rekapitulasi Keseluruhan	58
Tabel 4.9 Hasil Keseluruhan	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Konsep Dasar Keseimbangan dalam Ergonomi.....	9
Gambar 3.1 Diagram Alir.....	36
Gambar 4.1 Produk Mie Soun	38
Gambar 4.2 Proses Pembuburan	43
Gambar 4.3 Proses Pencetakan	43
Gambar 4.4 Proses Penjemuran	44
Gambar 4.5 Proses Penguntingan	45

DAFTAR INDEKS PERSAMAAN MATEMATIS

Persamaan (2.1). Konsumsi Energi	16
Persamaan (2.2). Denyut Nadi	18
Persamaan (2.3). <i>Heart Rate Reserve</i> (HRR)	19
Persamaan (2.4). <i>Cardiovascular Load</i> (CVL)	19
Persamaan (2.5). Total Metabolisme	21
Persamaan (2.6). Konsumsi Energi dan Denyut Nadi.....	25
Persamaan (2.7). Konsumsi Energi	25
Persamaan (2.8). Waktu Istirahat Normal	26
Persamaan (2.9). Waktu Istirahat Tidak Normal	26
Persamaan (2.10). Waktu Istirahat Berlebihan Normal	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Denyut Jantung Pekerja	69
--	----