

PENGUKURAN LAMA WAKTU ISTIRAHAT BERDASARKAN BEBAN KERJA DI PT TAMBI UP TANJUNGSARI, WONOSOBO, JAWA TENGAH

Sri Wulan Agustia¹

INTISARI

Pengukuran waktu istirahat memiliki peranan penting dalam membantu pekerja untuk melakukan pemulihan energi. Hal ini sangat berhubungan dengan bagaimana besarnya beban kerja pada seorang pekerja. Setiap pekerja yang melakukan aktivitas kerja memiliki beban kerja yang berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Faktor yang memengaruhi hal tersebut adalah faktor internal maupun eksternal. Faktor internal dapat berupa usia, berat badan, kondisi kesehatan, asupan gizi pekerja dan lain-lain. Sedangkan faktor eksternal berupa kondisi lingkungan, organisasi dan lain-lain. Beban kerja yang semakin berat akan membutuhkan waktu istirahat yang lebih untuk melakukan pemulihan energi. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan lama waktu istirahat yang optimal bagi masing-masing stasiun kerja di PT Tambi UP Tanjungsari sehingga kondisi pekerja tetap terjaga dan pekerjaan berjalan dengan optimal.

Penelitian ini dilakukan dengan metode tidak langsung yaitu dengan pengukuran denyut nadi pekerja. Data yang diambil berupa identitas pekerja, usia, berat badan, denyut nadi kerja dan denyut nadi istirahat. Setelah data terkumpul, data akan diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel*. Dari hasil pengolahan data diperoleh lama waktu istirahat yang optimal bagi pekerja sehingga nantinya dapat digunakan untuk perbaikan kerja.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan di PT Tambi UP Tanjungsari diperoleh hasil bahwa waktu istirahat optimal untuk pekerjaan selama 7 jam kerja berturut-turut di proses pelayuan adalah 109,29 menit, proses penggulungan adalah 101,66 menit, proses pengeringan awal adalah 60,67 menit, proses pengeringan tahap II selama 57,83 menit, dan proses pengeringan tahap akhir adalah 94,97 menit. Hasil tersebut ada yang sesuai dan tidak sesuai dengan ketentuan UU No. 13 Tahun 2003 tentang ketenagakerjaan khususnya waktu istirahat pekerja. Saran untuk perusahaan, apabila perusahaan akan mengubah waktu istirahat pekerja dapat dilakukan dengan menyesuaikan waktu kerja yang diterapkan. Perusahaan tersebut dapat menambahkan waktu istirahat pada pekerja, tetapi perlu dilakukan penelitian lebih lanjut lagi terkait dengan penambahan dan penempatan waktu istirahat yang akan diberikan.

Kata kunci: teh hijau, lama waktu istirahat, beban kerja

¹Sri Wulan Agustia

THE REST TIME MEASUREMENT BASED ON THE WORK LOAD AT PT TAMBI UP TANJUNGSARI, WONOSOBO, JAWA TENGAH

Sri Wulan Agustia

ABSTRACT

The measurement of rest time was an important issue to help a worker on the recovery of energy. It was very related with amount of the work load on the workers. Work load on the workers were different between one worker to another. The factors that affect it were internal and external factors. Internal factors included age, weight loss, health conditions, dietary workers and others. While external factors were environmental conditions, organizations and others. The increasingly heavy workload will require more rest to perform recovery of energy. This research aim was to determine the optimal rest time for each work station in PT Tambi Tanjungsari UP so that the condition of the workers stay awake and work runs with optimal.

This research was conducted with the indirect method by measurement of pulse rate workers. The data is taken in the form of worker's identity, age, weight, pulse rate and pulse rate break. After the data is collected, the data will be processed by using Ms Excel. From the results of processing the old data obtained optimal rest period for workers so that later can be used for repair work.

Based on the analysis that has been done in PT Tambi UP Tanjungsari result that the optimal time off to work for 7 hours in a row in the process of withering was 109.29 minutes, the scrolling is 101.66 minutes, the initial drying process is 60.67 minutes , the drying process stage II for 57.83 minutes, and the final stage drying process is 94.97 minutes. The results there are appropriate and not in accordance with the provisions of Law number 13 of 2003 on labor, especially workers rest periods. Suggestions for the company, if the company will change the break time workers can be done by adjusting the results of the research we've done. The company can add breaks to workers, but more research needs to be done again related to the placement of the break will be given.

Keywords : green tea, rest time period, work load

¹Sri Wulan Agustia