

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Perumusan Masalah.....	7
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Tujuan.....	8
1.5. Manfaat.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI.....	9
2.1. Tepung Terigu.....	9
2.2. Postur Kerja.....	12
2.3. Pengaruh Postur Kerja terhadap <i>Musculoskeletal</i>	13
2.4. Program Pengendalian Kelelahan pada Pekerja.....	14
2.5. RULA (<i>Rapid Upper Limb Assesmen</i>).....	15
2.6. Pengukuran Nilai Metode RULA.....	17
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1. Tempat dan Waktu Kerja Praktek.....	28
3.2. Ruang Lingkup Kajian.....	28
3.2.1. Pengumpulan Data.....	28
3.2.2. Pengolahan Data.....	29
3.3. Tahapan Pelaksanaan.....	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1. Hasil.....	32
4.1.1 Profil Perusahaan.....	32
4.1.2. Penilaian postur kerja menggunakan RULA.....	34
4.1.2.1. Metode Pengumpulan Data	34
4.1.2.2. Cara Pengambilan Gambar Postur Kerja.....	37
4.1.2.3. Pengukuran postur tubuh setiap elemen dengan RULA	38
4.2. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1. Kesimpulan.....	57
5.2. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Postur Kerja bagian lengan atas (<i>upper arm</i>).....	17
Gambar 2.2. Postur Kerja bagian lengan bawah (<i>lower arm</i>).....	18
Gambar 2.3. Postur Kerja pergelangan tangan (<i>wrist</i>).....	19
Gambar 2.4. Postur Kerja putaran pergelangan tangan (<i>wrist twist</i>).....	20
Gambar 2.5. Postur Kerja bagian leher (<i>neck</i>).....	23
Gambar 2.6. Postur bagian batang tubuh (<i>trunk</i>).....	24
Gambar 2.7. Posisi kaki (<i>legs</i>).....	25
Gambar 3.1. Skema tahapan pelaksanaan kegiatan kerja praktek.....	30
Gambar 4.1. Produk-produk Bogasari variasi-variasi Chesa.....	33
Gambar 4.2. Peta Proses Operasi Pengemasan Produk Chesa Pancake.....	35
Gambar 4.3. <i>Filling</i> Tepung.....	37
Gambar 4.4. Pensealingan alfo.....	37
Gambar 4.5. Penekukan karton.....	38
Gambar 4.6. Pemasukan isian.....	38
Gambar 4.7. Pemasukan kardus.....	38
Gambar 4.8. <i>Sealing</i> mesin.....	38
Gambar 4.9. Postur kerja <i>Filling</i> tepung.....	39
Gambar 4.10. Postur kerja <i>Sealing</i> alfo.....	42
Gambar 4.11. Postur kerja penekukan dan pengeleman.....	45
Gambar 4.12. Postur kerja pemasukan isian kedalam karton	48
Gambar 4.13. Postur kerja pemasukan kedalam kardus box.....	50
Gambar 4.14. Postur kerja <i>Sealing</i> mesin.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Skor bagian lengan atas (<i>upper arm</i>).....	18
Tabel 2.2. Skor lengan bawah (<i>lower arm</i>).....	19
Tabel 2.3. Skor pergelangan tangan (<i>wrist</i>).....	20
Tabel 2.4. Skor putaran pergelangan tangan (<i>wrist twist</i>).....	20
Tabel 2.5. Skor Group A.....	21
Tabel 2.6. Skor Aktivitas.....	22
Tabel 2.7. Skor Beban.....	22
Tabel 2.8. Skor bagian leher (<i>neck</i>).....	23
Tabel 2.9. Skor bagian Batang Tubuh (<i>trunk</i>).....	24
Tabel 2.10. Skor bagian kaki (<i>legs</i>).....	25
Tabel 2.11. Skor grub B <i>Trunk Postur Score</i>	25
Tabel 2.12. Skor Aktivitas.....	26
Tabel 2.13. Skor Beban.....	26
Tabel 2.14. <i>Total Score Table</i>	27
Tabel 2.15. Kategori tindakan RULA.....	27
Tabel 4.1. Tabel elemen-elemen kerja pengemasan produk Chesa.....	34
Tabel 4.2. Tabel bilangan <i>random</i>	36
Tabel 4.3. Waktu Pengambilan Foto Postur Pekerja.....	37
Tabel 4.4. Hasil Pengukuran Postur Kerja Keseluruhan.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1. Skor Grup A.....	61
Tabel 2. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	61
Tabel 3. <i>Grand Total Score Table</i>	62
Tabel 4. Hasil penilaian postur kerja <i>Filling</i> tepung.....	62
Tabel 5. Skor Grup A.....	63
Tabel 6. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	63
Tabel 7. <i>Grand Total Score Table</i>	64
Tabel 8. Hasil penilaian postur kerja <i>Sealing</i> alfo.....	64
Tabel 9. Skor Grup A.....	65
Tabel 10. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	65
Tabel 11. <i>Grand Total Score Table</i>	66
Tabel 12. Hasil penilaian postur kerja penekukan dan pengeleman.....	66
Tabel 13. Skor Grup A.....	67
Tabel 14. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	67
Tabel 15. <i>Grand Total Score Table</i>	68
Tabel 16. Skor Grup A.....	68
Tabel 17. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	69
Tabel 18. <i>Grand Total Score Table</i>	69
Tabel 19. Skor Grup A.....	70
Tabel 20. Skor Grup B <i>Trunk Posture Score</i>	70
Tabel 21. <i>Grand Total Score Table</i>	71