



## **PENENTUAN LAMA WAKTU ISTIRAHAT BERDASARKAN BEBAN KERJA PADA PT RUMPUN SARI KEMUNING**

Oleh :

Destiana Mutiara Putri

### **ABSTRAK**

Selama proses kerja terdapat banyak energi yang dikeluarkan sehingga dapat menyebabkan kelelahan. Salah satu factor yang dapat memulihkan energy adalah istirahat. Pekerja dengan beban kerja berat membutuhkan periode dan frekuensi istirahat yang berbeda dengan pekerja dengan beban kerja yang ringan. Waktu istirahat yang dibutuhkan setiap pekerja pada setiap stasiun satu dengan yang lain rata-rata berbeda. Waktu istirahat ditentukan berdasarkan jumlah denyut nadi saat istirahat dan saat bekerja. Penentuan waktu istirahat berdasarkan beban kerja ini dilakukan dengan pendekatan fisologis. Dengan diketahuinya waktu istirahat para pekerja maka dapat diketahui apakah pekerja sudah bekerja dengan produktif atau belum. Dari penguran diketahui waktu istirahat untuk bagian pelayuan adalah 79,13 menit, bagian penggilingan adalah 57,92 menit, bagian pengeringan 1 adalah 89,47 menit, bagian pengeringan 2 adalah 104,68 menit, bagian pengeringan 3 adalah 85,84 menit, bagian penyortasian adalah 52,35 menit, dan bagian pengemasan adalah 60,48 menit. Sehingga apabila waktu istirahat belum sesuai dengan beban kerja yang didapat maka dapat dilakukan perbaikan pada waktu istirahat pekerja tersebut, apakah adanya penambahan waktu istirahat apabila diketahui beban kerja berat atau pengurangan waktu istirahat apabila beban kerja ringan.

Kata kunci : *Waktu istirahat, beban kerja*



## ABSTRACT

During the work there is a lot of energy is expended so that can cause fatigue. One factor that can restore energy is rest. Workers with heavy workload need periods and frequency of breaks with different workers with a light workload. The required rest period every worker on each station each other different average. Rest periods are determined based on the number of pulse rate at rest and during work. Determination of time off based on the workload this is done with the fisologis approach. With knowledge workers time off then it can be known whether workers are already working with productive or not. From penguran note the break for the withering is 79.13 minutes, part of the mill is part of the minutes, draining 57.92 1 is 89.47 minutes, part 2 is 104.68 minutes of drying, drying section 3 is 85.84 minutes, penyortasian part is minute, and 52.35 part packaging was 57.21 minutes. So if the time off has not been in accordance with the workload that is obtained then it can do repairs on the workers time off, whether the presence of the addition of breaks when note heavy workload or the reduction of a rest period if the work load is light.

Key words: *break time, workload*