

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL (BAHASA INDONESIA)	ii
HALAMAN JUDUL (BAHASA INGGRIS)	iii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
ABSTRAK (BAHASA INDONESIA)	xviii
ABSTRACT (BAHASA INGGRIS)	xix
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Tujuan.....	6
1.5 Manfaat.....	6
1.6 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI	9
2.1 Tinjauan Pustaka	9
2.2 Landasan Teori.....	17
2.2.1 Ergonomi	17
2.2.2 MMH (<i>Manual Material Handling</i>)	19
2.2.3 MSDs (<i>Musculoskeletal Disorders</i>)	21
2.2.4 NBM (<i>Nordic Body Map</i>)	24
2.2.5 OWAS (<i>Ovako Work Analysis System</i>)	25
2.2.6 <i>Software WinOWAS</i>	28
2.3 Hipotesis dan Kerangka Teoritis	31

2.3.1	Hipotesis	31
2.3.2	Kerangka Teoritis	33
BAB III : METODE PENELITIAN		35
3.1	Pengumpulan Data	35
3.2	Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.3	Pengujian Hipotesa.....	36
3.4	Metode Analisis	37
3.5	Pembahasan	37
3.6	Penarikan Kesimpulan.....	38
3.7	Diagram Alir	38
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		41
4.1	Pengumpulan Data	41
4.1.1	Gambaran Umum CV. Kusuma Sari Catering	41
4.1.2	Penjelasan Proses Produksi CV. Kusuma Sari.....	42
4.1.3	Data Pekerja CV. Kusuma Sari.....	49
4.1.4	Data Keluhan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs)	49
4.1.5	Penilaian Postur Kerja Dengan <i>Ovako Work Analysis System</i> (OWAS).....	55
4.1.6	Analisa Pendekatan Metode OWAS.....	56
4.2	Pengolahan Data.....	57
4.2.1	Penentuan Kode Menggunakan Metode OWAS	57
4.2.2	Pengolahan Data Menggunakan <i>Software WinOWAS</i>	66
4.3	Analisa dan Interpretasi	78
4.3.1	Analisa Dari Hasil Pengolahan Data Menggunakan <i>Software</i> <i>WinOWAS</i>	78
4.3.2	Penentuan Kode Usulan Perbaikan Postur Kerja Menggunakan Metode OWAS	78
4.3.3	Usulan Perbaikan Postur Kerja Menggunakan <i>Software WinOWAS</i>	83
4.3.4	Analisa Perbaikan Postur Kerja.....	89
4.3.5	<i>Nordic Body Map</i> Setelah Perbaikan Postur Kerja.....	90
4.3.6	Standar Operasional Prosedur Postur Kerja CV. Kusuma Sari.....	91
4.4	Pembuktian Hipotesa.....	92
BAB V : PENUTUP		94

5.1 Kesimpulan	94
5.2 Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN (Makalah Tugas Akhir, Hasil <i>Turn It In</i>, Kuisisioner NBM, Lembar Revisi Pasca Sidang).....	99



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Observasi Kegiatan Dengan Keluhan MSDs.....	5
Tabel 2. 1 Tinjauan Pustaka.....	13
Tabel 2. 2 Kategori Tingkat Rasa Sakit.....	24
Tabel 2. 3 Kategori Tingkat Resiko Perbaikan	24
Tabel 2. 4 Kuisisioner Nordic Body Map	25
Tabel 4. 1 Data Diri Pekerja CV. Kusuma Sari.....	49
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Proses Penerimaan dan Penyimpanan Bahan Baku	51
Tabel 4. 3 Rekapitulasi Proses Pemasakan dan Penghangatan Makanan	51
Tabel 4. 4 Hasil Rekapitulasi Pada Proses Pewadahan Makanan	52
Tabel 4. 5 Hasil Rekapitulasi Pada Proses Pengangkutan Makanan	52
Tabel 4. 6 Keterangan Hasil Rekapitulasi Kuisisioner NBM.....	54
Tabel 4. 7 Pekerjaan Pada Proses Penerimaan dan Penyimpanan Bahan Baku	55
Tabel 4. 8 Penilaian Postur Kerja Pertama	58
Tabel 4. 9 Penilaian Postur Kerja Kedua	59
Tabel 4. 10 Penilaian Postur Kerja Ketiga	60
Tabel 4. 11 Penilaian Postur Kerja Keempat	61
Tabel 4. 12 Penilaian Postur Kerja Kelima	62
Tabel 4. 13 Penilaian Postur Kerja Keenam	63
Tabel 4. 14 Penilaian Postur Kerja Ketujuh.....	64
Tabel 4. 15 Penilaian Postur Kerja Kedelapan.....	65
Tabel 4. 16 Rekapitulasi Semua Postur Kerja Proses Penerimaan dan Penyimpanan Bahan Baku.....	66
Tabel 4. 17 Beberapa Postur Kerja Yang Perlu Diperbaiki	78
Tabel 4. 18 Penilaian Perbaikan Postur Kerja Pertama	80
Tabel 4. 19 Penilaian Perbaikan Postur Kerja Ketiga.....	82
Tabel 4. 20 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Perbaikan Postur Kerja	89
Tabel 4. 21 Hasil Rekapitulasi Postur Kerja Baru Pada Proses Penerimaan dan Penyimpanan Bahan Baku	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1	Membawa bahan baku ke ruang penyimpanan	3
Gambar 2. 1	Mengangkat / Menurunkan barang.....	19
Gambar 2. 2	Mendorong / Menarik barang.....	20
Gambar 2. 3	Membawa barang	20
Gambar 2. 4	Menahan barang	20
Gambar 2. 5	Memutar barang	21
Gambar 2. 6	Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Punggung	26
Gambar 2. 7	Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Lengan	27
Gambar 2. 8	Klasifikasi Sikap Kerja Bagian Kaki.....	27
Gambar 2. 9	Tampilan Awal Software	29
Gambar 2. 10	Input Background Information	29
Gambar 2. 11	Input Workphase	30
Gambar 2. 12	Input Kode.....	31
Gambar 2. 13	Kerangka Teoritis Tugas Akhir	34
Gambar 3. 1	Flow Chart Penelitian Tugas Akhir	39
Gambar 3. 2	Lanjutan Flow Chart Penelitian Tugas Akhir.....	40
Gambar 4. 1	Flowchart Proses Produksi CV. Kusuma Sari.....	42
Gambar 4. 2	Proses Penerimaan dan Penyimpanan Bahan Baku	43
Gambar 4. 3	Proses Pemoangan Bahan Baku	44
Gambar 4. 4	Proses Pencucian Bahan Baku	45
Gambar 4. 5	Proses Peracikan Bahan dan Bumbu	46
Gambar 4. 6	Proses Pemasakan dan Penghangatan.....	46
Gambar 4. 7	Proses Pewadahan Makanan	47
Gambar 4. 8	Proses Pengangkutan Makanan	48
Gambar 4. 9	Proses Pencucian Peralatan Masak.....	48
Gambar 4. 10	Pengisian Kuisisioner Nordic Body Map Oleh Pekerja	50
Gambar 4. 11	Mengambil bahan baku	58
Gambar 4. 12	Menurunkan bahan baku	59
Gambar 4. 13	Membawa bahan baku	60
Gambar 4. 14	Meletakkan bahan baku	61
Gambar 4. 15	Penataan bahan baku.....	62
Gambar 4. 16	Membawa bahan baku	63

Gambar 4. 17 Membawa bahan baku	64
Gambar 4. 18 Mengambil bahan baku	65
Gambar 4. 19 Pengisian Data Diri Peneliti	67
Gambar 4. 20 Tampilan Awal Software WinOWAS	67
Gambar 4. 21 Penjelasan Riset	68
Gambar 4. 22 Penyusunan Kegiatan Kerja	68
Gambar 4. 23 Perhitungan Postur Kerja Pertama	69
Gambar 4. 24 Perhitungan Postur Kerja Kedua	70
Gambar 4. 25 Perhitungan Postur Kerja Ketiga	71
Gambar 4. 26 Perhitungan Postur Kerja Keempat	72
Gambar 4. 27 Perhitungan Postur Kerja Kelima	73
Gambar 4. 28 Perhitungan Postur Kerja Keenam	74
Gambar 4. 29 Perhitungan Postur Kerja Ketujuh	75
Gambar 4. 30 Perhitungan Postur Kerja Kedelapan	76
Gambar 4. 31 Rekapitulasi Seluruh Postur Kerja	76
Gambar 4. 32 Grafik Seluruh Postur Kerja	77
Gambar 4. 33 Usulan Perbaikan Postur Kerja Pertama	80
Gambar 4. 34 Usulan Perbaikan Postur Kerja Ketiga	82
Gambar 4. 35 Pengisian Data Diri Peneliti	83
Gambar 4. 36 Tampilan Awal Software WinOWAS	84
Gambar 4. 37 Penjelasan Riset Usulan Postur Kerja	84
Gambar 4. 38 Penyusunan Kegiatan Usulan Postur Kerja	85
Gambar 4. 39 Perhitungan Usulan Postur Kerja Pertama	86
Gambar 4. 40 Perhitungan Usulan Postur Kerja Ketiga	87
Gambar 4. 41 Rekapitulasi Seluruh Usulan Postur Kerja	88
Gambar 4. 42 Grafik Seluruh Usulan Postur Kerja	88
Gambar 4. 43 Postur Kerja Berdiri	92
Gambar 4. 44 Postur Kerja Duduk	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Nordic Body Map (NBM) dari pekerja CV. Kusuma Sari pada proses produksi.....	100
Lampiran 2 Lembar Revisi Pasca Sidang.....	122

