

## ABSTRAKSI

*UD. TT JAYA Sayung Demak adalah sebuah usaha home industri yang bergerak dalam usaha pembuatan tahu di daerah Sayung Demak., dimana pekerja melakukan aktivitas dari perendaman bahan baku, penggilingan, pemasakan, penyaringan, pencetakan dan pemotongan hasil. Aktivitas tersebut dilakukan secara manual dan membutuhkan waktu yang lama, bahkan pekerja didominasi oleh sikap kerja berdiri yang dapat menimbulkan kelelahan yang disebabkan oleh beban kerja yang cukup berat , dan waktu istirahat yang tidak teratur mengakibatkan pekerja merasa cepat lelah.*

*Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian pada stasiun penggilingan dan stasiun pengangkatan produk jadi, pada stasiun penggilingan pekerja mengangkat sari kedelai kedalam stasiun pemasakan secara berulang kali dan membutuhkan tenaga yang tidak sedikit sehingga pekerja mengeluh tentang waktu istirahat yang tidak teratur, sedangkan pada stasiun pengangkatan produk jadi pekerja mengangkat produk yang sudah jadi kedalam tong diangkat kedalam mobil untuk dikirim, pekerja pada stasiun ini juga membutuhkan tenaga ekstra karena pengangkatan tiap tong beratnya sekitar 50 kg dan juga waktu pengangkatan yang berulang-ulang. Oleh karena itu penulis mengambil penelitian tentang analisa penentuan lama waktu istirahat terhadap produktivitas kerja di UD TT Jaya yang nantinya dapat memberikan masukan – masukan perusahaan tersebut.*

*Analisis data yang digunakan menggunakan penilaian beban kerja fisik terdiri dari denyut nadi (denyut/menit, % CVL (Cardiovasculair Strain), menghitung nadi pemulihan, menghitung konsumsi energi, dan menghitung waktu istirahat.*

*Hasil perhitungan waktu istirahat dengan pendekatan fisiologis pada stasiun penggilingan kedelai sudah memadai sehingga tidak dibutuhkan penambahan waktu istirahat. Perhitungan waktu istirahat pada stasiun pengangkatan produk jadi untuk saat ini kurang memadai, sehingga dibutuhkan penambahan waktu istirahat yaitu dengan waktu penambahan 4,37 menit dari waktu istirahat awal selama 30 menit.*

*Kata kunci : Penentuan lama waktu istirahat, Beban kerja ,Denyut nadi*