

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAKS	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.6 Sistematika Penulisan	4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1.Konsep Dasar Ergonomi	5
2.2.Definisi Ergonomi	5
2.3.Tujuan Ergonomi	6
2.4.Konsep Keseimbangan Dalam Ergonomi	6
2.5.Beban Kerja	8
2.5.1.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	9
2.5.2.Penilaian Beban Kerja Fisik	10
2.6.Pemulihan Energi Saat Istirahat	14
2.6.1.Periode Istirahat	15
2.6.2.Pengaruh Waktu Kerja dan Waktu Istirahat	16

2.6.3.Penentuan Waktu Istirahat dengan Menggunakan Pendekatan Fisiologis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1.Obyek Penelitian	18
3.2.Identifikasi Masalah	18
3.3.Perumusan Masalah	18
3.4.Tujuan Penelitian	19
3.5.Pengumpulan Data	19
3.6.Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	20
3.7.Analisa Hasil	23
3.8.Kesimpulan dan Saran	23
3.9. <i>Flow Chart</i> Metodologi Penelitian	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1.Pengumpulan Data	25
4.2.Penilaian Beban Kerja	30
4.2.1.Pengukuran Beban Kerja Fisik	30
4.2.1.1.Pengumpulan Data Denyut Nadi pada Stasiun Penggilingan Kedelai	30
4.2.1.1.1.Perhitungan Denyut Nadi Kerja	33
4.2.1.1.2.Perhitungan % CVL	35
4.2.1.1.3.Pengukuran Nadi Pemulihan	35
4.2.1.1.4.Perhitungan Konsumsi Energi	37
4.2.1.2.Pengumpulan Data Denyut Nadi pada Stasiun Pengangkatan Produk Jadi	39
4.2.1.2.1.Perhitungan Denyut Nadi Kerja	42
4.2.1.2.2.Perhitungan % CVL	44
4.2.1.2.3.Pengukuran Nadi Pemulihan	45
4.2.1.2.4.Perhitungan Konsumsi Energi	46
4.2.1.2.5.Perhitungan Waktu Istirahat	47
4.3.Analisa Perhitungan	49
4.3.1.Penilaian Beban Kerja.....	49

4.3.2.Perbandingan Hasil Penilaian Kerja	50
4.3.3.Penilaian Waktu Istirahat untuk Metode Pendekatan Fisiologis	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1.Kesimpulan	52
5.2.Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	
Daftar Pustaka	54