

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Batasan dan Asumsi Penelitian	6
1.4.1 Batasan Penelitian.....	6
1.4.2 Asumsi Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja	8
2.2 Ergonomi.....	8
2.2.1 Tujuan Ergonomi	9
2.2.2 Ruang Lingkup Ergonomi	10
2.2.3 Faktor Risiko Ergonomi.....	12
2.3 <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	13
2.3.1 Dampak <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs).....	14

2.3.2	Gangguan Kesehatan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) pada Bagian Tubuh.....	14
2.3.3	Penyakit yang Berhubungan dengan <i>Musculoskeletal Disorders</i> (MSDs) dan Strategi Pencegahannya	15
2.4	Sistem Kerja	17
2.5	Kelelahan.....	18
2.5.1	Jenis Kelelahan	19
2.5.2	Gejala Kelelahan.....	22
2.5.3	Proses Terjadi Kelelahan	23
2.5.4	Pengukuran Kelelahan	23
2.5.5	Langkah Mengatasi Kelelahan Kerja.....	24
2.6	Beban Kerja.....	25
2.6.1	Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja.....	25
2.6.2	Penilaian Beban Kerja Fisik	27
2.6.3	Penilaian Beban Kerja Berdasarkan Jumlah Kebutuhan Kalori	28
2.7	Fisiologi.....	32
2.7.1	<i>Cardiovascular Load</i> (CVL)	33
2.7.2	Penilaian Beban Kerja Berdasarkan Denyut Nadi	34
2.7.3	Konsumsi Energi.....	35
2.7.4	Waktu Istirahat.....	36
2.7.5	<i>Nordic Body Map</i> (NBM).....	37
2.8	Penelitian Terdahulu	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		43
3.1	Jenis Penelitian	43
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
3.3	Objek Penelitian	43
3.4	Variabel Penelitian	43
3.4.1	Variabel <i>Independen</i>	43
3.4.2	Variabel <i>Dependen</i>	44
3.5	Kerangka Konseptual	44
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	44

3.7	Data yang Digunakan	45
3.8	Metode Pengumpulan Data	45
3.9	Teknik Pengolahan Data	47
3.10	Langkah – Langkah Penelitian	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
4.1	Hasil Penelitian	49
	4.1.1 Data Denyut Nadi Pekerja	49
	4.1.2 Data Keluhan Pekerja	49
4.2	Pembahasan.....	50
	4.2.1 Pembahasan Hasil Persentase Cardiovascular Load.....	50
	4.2.2 Pembahasan Hasil Konsumsi Energi Pekerja	52
	4.2.3 Pembahasan Hasil Risiko Kerja Berdasarkan Rekapitulasi Konsumsi Energi.....	56
	4.2.4 Usulan Waktu Istirahat Bagi Pekerja Bongkar Muat TBS	56
	4.2.5 Diagram <i>Fishbone</i> Sebab Akibat.....	57
	4.2.6 Perbaikan Sistem Kerja.....	58
	4.2.7 Usulan <i>Standard Operation Procedure</i> (SOP) Stasiun Penerimaan Buah	60
	4.2.8 Usulan Desain Tojok Sawit	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		62
5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

2.1	Kategori Beban Kerja Berdasarkan Metabolisme, Respirasi, Suhu Tubuh dan Denyut Jantung.....	28
2.2	Kebutuhan Kalori Per jam Menurut Aktivitas	29
2.3	Klasifikasi Beban Kerja dan Reaksi Fisiologis	36
2.4	Kuisisioner <i>Nordic Body Map</i>	38
2.5	Daftar Penelitian Terdahulu	39
4.1	Data Denyut Nadi Pekerja.....	49
4.2	Hasil Rekapitulasi %CVL	51
4.3	Hasil Rekapitulasi Energi yang Dikeluarkan (Y).....	54
4.4	Tingkat Risiko Pekerja Berdasarkan Konsumsi Energi	56
4.5	Total Waktu Istirahat yang Dibutuhkan	57

DAFTAR GAMBAR

1.1	Grafik Rekapitulasi Kuisisioner <i>Nordic Body Map</i> Pekerja.....	2
1.2	Aktivitas Bongkae Muat TBS	4
2.1	Tahapan dalam Perbaikan Sistem Kerja.....	17
3.1	Kerangka Konseptual	44
3.2	Langkah-Langkah Penelitian.....	48
4.1	Grafik Rekapitulasi %CVL	52
4.2	Rekapitulasi Energi yang Dikeluarkan saat Bekerja	53
4.3	Diagram <i>Fishbone</i> Sebab Akibat	58
4.4	Gambar Usulan <i>Standard Operation Procedure (SOP)</i> Stasiun Penerimaan Buah.....	60
4.5	Usulan Desain Tojok Sawit.....	61