Daftar Isi

LEMBAR PENGESAHAN..... i

LEMBAR PERNYATAAN..... iii

LEMBAR PERUTUKAN..... iv

ABSTRAK..... v

KATA PENGANTAR..... vi

DAFTAR ISI..... vii

DAFTAR TABEL..... x

DAFTAR GAMBAR..... xi

DAFTAR LAMPIRAN..... xii

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

1.1. Latar Belakang Masalah..... 1
1.2. Identifikasi Masalah..... 3
1.3. Tujuan Penelitian..... 3
1.4. Pembatasan Masalah..... 3
1.5. Asumsi..... 4
1.6. Sistematika Penulisan..... 4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 5

2.1. Ergonomi..... 5

2.2. Biomekanika Kerja..... 5

2.3. Panduan NIOS untuk Pengangkatan Manual..... 9

2.3.1. Rumusan RWL..... 9

2.3.2. Rumusan Lifting Indexs..... 15

2.3.3. Revisi Rumusan RWL untuk Pekerja Indonesia..... 16
2.3.4. Analisis Hasil Perhitungan RWL dan LI..... 16
2.4. FISIOLOGI KERJA..... 18
2.4.1. Kemampuan Fisik dan Beban Kerja..... 18
2.4.2. Mekanisme Tersedianya Energi untuk Kerja..... 19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 23
3.1. Flowchart Penelitian..... 23
3.2. Flowchart RWL..... 24
3.3. Prosedur Penelitian..... 25
3.4. Prosedur Penelitian RWL..... 26
BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA..... 27
4.1. Pengumpulan Data..... 27
4.1.1. Pengumpulan Data Perusahaan..... 27
4.1.1.1. Pendahuluan..... 27
4.1.1.2. Visi dan Misi Perusahaan..... 27
4.1.1.3. Sejarah Perusahaan..... 27
4.1.1.4. Struktur Organisasi..... 29
4.1.1.5. Bangunan Perusahaan..... 30
4.1.2. Hasil Observasi..... 31
4.1.2.1. Sikap atau Posisi Mengangkat Beban..... 32
4.1.2.2. Posisi Menurunkan atau Menuangkan Beban..... 33
4.1.3. Karakter Sampel Penelitian..... 33

4.1.4. Data Denyut Nadi..... 35
4.1.4.1. Pengukuran Denyut Nadi Kerja..... 35
4.1.4.2. Pengukuran Denyut Nadi Istirahat..... 35
4.2. Pengolahan Data..... 36
4.2.1. Pengolahan Data *Recommended Weight Limits* (RWL)..... 36
4.2.1.1. Perhitungan RWL pada Karyawan 1..... 36
4.2.1.2. Perhitungan RWL pada Karyawan 2..... 39
4.2.1.3. Perhitungan RWL pada Karyawan 3..... 43
4.2.1.4. Perhitungan RWL pada Karyawan 4..... 46
4.2.1.5. Perhitungan RWL pada Karyawan 5..... 49
4.2.2. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan..... 53
4.2.2.1. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan 1..... 53
4.2.2.2. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan 2..... 54
4.2.2.3. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan 3..... 55
4.2.2.4. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan 4..... 56
4.2.2.5. Perhitungan Denyut Nadi Karyawan 5..... 57
BAB V ANALISIS..... 58
5.1. Analisi Hasil Perhitungan..... 54
5.1.1. Analisis Hasil perhitungan RWK Operator 1..... 54
5.1.1. Analisis Hasil perhitungan RWK Operator 2..... 54
5.1.1. Analisis Hasil perhitungan RWK Operator 3..... 54
5.1.1. Analisis Hasil perhitungan RWK Operator 4..... 55

5.1.1. Analisis Hasil perhitungan RWK Operator 5..... 55

5.2. Analisi Usulan..... 55

BAB VI KESIMPULAN.....57

6.1. Analisi Usulan..... 57

6.2. Analisi Usulan..... 57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN