

DAFTAR ISI

	Hal:
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Batasan Masalah	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
1.6 Sistematika Penulisan	7
BAB II KAJIAN TEORI	
2.1. Ergonomi	9
2.2. Fisiologi Kerja	12
2.1 Beban Kerja	13
2.3.1 Faktor Yang Mempengaruhi Beban Kerja	14
2.3.2 Jenis Beban Kerja	15
2.4 Kelelahan	21
2.5 Kelelahan Kerja	22
2.5.1 Definisi Kelelahan Kerja	22
2.5.2 Jenis Kelelahan Kerja	22
2.5.3 Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan	23
2.5.4 Gejala Kelelahan Kerja	23
2.5.5 Penyebab Kelelahan Kerja	24
2.5.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja	24

2.5.7	Penanggulangan Kelelahan	24
2.5.8	Pengukuran Kelelahan	25
2.6	<i>Cardiovascular Load (CVL)</i>	25
2.7	Metode NASA-TLX	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		
3.1	<i>Flowchart</i> Penelitian	32
3.1.1	Langkah Penelitian	33
BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA		
4.1	Pengumpulan Data	42
4.1.1	Sejarah Singkat Perusahaan	42
4.1.2	Struktur Organisasi Perusahaan	43
4.1.3	<i>Job Description</i>	43
4.1.4	Data Responden	45
4.1.5	Pengukuran Denyut Jantung	48
4.1.6	Data Pengukuran Beban Kerja Menggunakan Metode NASA TLX	49
4.2	Pengolahan Data	51
4.2.1	Pengukuran Beban Kerja Fisik	52
4.2.2	Pengukuran Beban Kerja Mental	57
4.2.3	Sinkronisasi Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental dan Hasil Produksi	63
BAB V ANALISIS		
5.1	Pengukuran Beban Kerja Fisik	65
5.2	Pengukuran Beban Kerja Mental	67
5.2.1	Kebutuhan Mental	69
5.2.2	Kebutuhan Fisik	69
5.2.3	Kebutuhan Waktu	70
5.2.4	<i>Perpormance</i>	70
5.2.5	Tingkat Usaha	71
5.2.6	Tingkat Frustrasi	71

5.2.7 Singkronisasi Beban Kerja Mental, Beban Kerja Fisik, dan Hasil Produksi	72
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	73
6.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	