

ANALISIS BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL PADA PABRIK TAHU PAK YOGI MENGGUNAKAN METODE TIDAK LANGSUNG DAN NASA TLX

Dhiya Jannati Putrisardjono

ABSTRAK

Pabrik tahu pak Yogi memiliki 10 pekerja yang mana seluruh pekerja di pabrik tahu pak Yogi ini melakukan seluruh proses bisnisnya mulai dari produksi hingga penjualan yang sebagian besar dilakukan secara manual menggunakan tenaga manusia. Proses kerja yang panjang ini berpotensi menimbulkan beban kerja fisik dan mental. Berdasarkan hasil penyebaran kuisioner *Nordic Body Map* kepada seluruh pekerja, terdapat beberapa keluhan fisik yang dialami pekerja. Berdasarkan data tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja fisik dan mental yang dialami oleh pekerja pabrik tahu pak Yogi dan untuk menentukan lama waktu istirahat yang dibutuhkan oleh pekerja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tidak langsung dan NASA TLX. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diantaranya beban fisik yang dialami pekerja menggunakan pendekatan metode tidak langsung menunjukkan nilai CVL untuk seluruh pekerja berada direntang 30% - 60% sehingga diperlukan adanya perbaikan, waktu istirahat saat ini sudah cukup memadai yaitu 30 menit, beban kerja mental yang dialami pekerja dengan menggunakan pendekatan metode NASA TLX menunjukkan nilai direntang 50 – 80 (beban kerja sedang) untuk 6 pekerja dan <50 (beban kerja ringan) untuk 4 pekerja.

Kata Kunci : %CVL, Waktu Istirahat, NASA TLX, Beban Kerja

**ANALISIS BEBAN KERJA FISIK DAN MENTAL PADA
PABRIK TAHU PAK YOGI MENGGUNAKAN METODE
TIDAK LANGSUNG DAN NASA TLX**

Dhiya Jannati Putrisardjono

ABSTRACT

Pak Yogi's tofu factory has 10 workers in which all of the workers in Pak Yogi's tofu factory carry out all its business processes from production to sales, most of which are done manually using human labor. This long work process has the potential to cause physical and mental workloads. Based on the results of distributing the Nordic Body Map questionnaire to all workers, there were several physical complaints experienced by workers. Based on these data, this study aims to determine the level of physical and mental workload experienced by Pak Yogi's tofu factory workers and to determine the length of rest time needed by workers. The method used in this research is the indirect method and NASA TLX. The results obtained from this study include the physical burden experienced by workers using the indirect method approach showing the CVL value for all workers is in the range of 30% - 60% so that improvements are needed, the current rest time is sufficient, namely 30 minutes, mental workload experienced by workers using the NASA TLX method approach shows values ranging from 50 to 80 (moderate workload) for 6 workers and <50 (light workload) for 4 workers.

Keywords : %CVL, Rest Time, NASA TLX, Workload