

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
AYAT ALQURAN	v
HALAMAN PERUNTUKAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan	5
1.4 Batasan Masalah	6
1.5 Sistematika Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Ergonomi	9
2.2 Beban Kerja	10
2.2.1. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Beban Kerja	11
2.3 Beban Kerja Fisiologis	12
2.3.1. Penilaian Beban Kerja Berdasarkan Denyut Nadi Kerja	13
2.4 Beban Kerja Mental (<i>Mental Workload</i>)	15
2.5 NASA-Task Load Index (TLX)	16
2.6 Pengukuran NASA - <i>Task Load Index</i> (TLX)	16
2.7 Pemulihan Energi Saat Istirahat	21
2.7.1. Periode Istirahat	22
2.7.2. Pengaruh Waktu Kerja dan Waktu Istirahat	23
2.7.3. Penentuan Waktu Istirahat Berdasarkan Faktor Kelonggaran	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Langkah-Langkah Penelitian	27
3.2 Uraian Langkah-Langkah Penelitian	28
BAB IV PENGUMPULAN DAN PENGOLAHAN DATA	31
4.1 Pengumpulan Data	31

4.1.1	Gambaran Umum Perusahaan.....	31
4.1.2	Data Operator Stasiun Pengeboran Home Industri Koswara Sikat.....	32
4.1.3	Proses Produksi	32
4.1.4	Data Pengamatan NASA-TLX.....	37
4.1.5	Pengumpulan Denyut Nadi Operator	39
4.2.	Pengolahan Data.....	40
4.2.1	Pengolahan Data NASA-TLX	41
4.2.2	Penilaian Beban Kerja Dengan Metode Tidak Langsung	44
4.2.3	Penentuan Waktu Istirahat Dengan Menggunakan Faktor Kelonggaran.....	49
BAB V	ANALISIS	51
5.1	Analisis Ayat Al-Quran.....	51
5.2	Analisis NASA-TLX	52
5.3	Analisis Penilai beban Kerja Fisik	53
5.4	Penentuan Waktu Istirahat Menggunakan Faktor Kelonggaran.....	54
5.5	Usulan Perancangan Waktu Istirahat yang Optimal.....	55
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	57
6.1	Kesimpulan.....	57
6.2	Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59