

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Batasan Masalah dan Asumsi.....	3
1.4.1 Batasan Masalah.....	3
1.4.2 Asumsi	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1 Bagi penulis.....	3
1.5.2 Bagi perusahaan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Ergonomi	5
2.1.1 Contoh Penerapan Ergonomi	6
2.2 Postur Kerja	8
2.2.1 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Postur Kerja	8
2.2.2 Risiko Postur Tubuh Yang salah.....	8
2.2.3 Pengaruh Postur Kerja Terhadap Otot Rangka	9
2.3.1 Contoh postur kerja saat mengangkat benda.....	9
2.3 Biomekanika.....	10
2.3.1 Contoh Penerapan Biomekanika	12
2.4 Risiko Ergonomi.....	14

2.4.1	Contoh Risiko Ergonomi.....	15
2.5	<i>Manual Material Handling</i>	17
2.5.1	Batasan Mengangkat Beban.....	18
1.	Batasan Angkat Secara Legal (<i>Legal Limitation</i>).....	18
2.5.2	Metode Pengangkatan Beban.....	20
2.5.3	Contoh Pekerjaan <i>Manual Handling</i>	20
2.6	Gangguan Otot Rangka	22
2.6.1	Jenis-jenis Gangguan Otot Rangka	22
2.6.2	Faktor Risiko Mempengaruhi Gangguan Otot Rangka.....	24
2.6.3	Contoh Gangguan Otot Rangka	25
2.7	NIOSH <i>Lifting Equation</i>	27
2.5.1	Revised Niosh Lifting Equation.....	28
2.8	<i>Rekomended Weight Limit (RWL)</i> dan <i>Lifting Index (LI)</i>	28
2.9	<i>Multi Task Job Lifting Index</i>	33
2.10	Penelitian Terkait.....	34
2.11	Kerangka Pemikiran	38
BAB III	METODE PENELITIAN	39
3.1	Objek Penelitian	39
3.2	Prosedur Penelitian.....	39
3.2.1	Tahap Identifikasi.....	39
3.2.2	Tahap Pengumpulan data	41
3.2.3	Tahap Pengolahan Data.....	41
3.2.4	Tahap Analisis Data	41
3.2.5	Tahap Kesimpulan dan Saran.....	42
3.3	Data dan Informasi	43
3.3.1	Data Primer	43
3.3.2	Data Sekunder	43
3.4	Teknik Pengumpulan Data	43
3.4.1	Observasi.....	43
3.4.2	Wawancara.....	43
3.5	Populasi dan Sampel.....	44
3.5.1.	Populasi	44
3.5.2.	Sampel.....	44
3.6	Teknik Pengolahan Data	44

3.6.1	Pengolahan Data <i>Single Task Recommended Weight Limit</i> (STRWL)	44
3.6.2	Pengolahan Data <i>Composite Lifting Index</i> (CLI).....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		47
4.1	Gambaran Umum Perusahaan	47
4.1.1	Sejarah PT. Rizky Putra Raja.....	47
4.2	Pengumpulan Data.....	47
4.2.1	Alat dan Bahan.....	47
4.2.2	Data Tenaga Kerja.....	48
4.2.3	Data Variabel <i>Revised Niosh Lifting Equation</i>	48
4.3	Pengolahan Data.....	55
4.3.1	Perhitungan STRWL dan CLI.....	55
4.3.2	Hasil Perhitungan STRWL dan CLI Semua Pekerja	57
4.4	Analisis dan Pembahasan	62
4.4.1	Analisa Nilai STRWL dan CLI Semua Pekerja	62
4.5	Rekomendasi Perbaikan Modifikasi Ergonomic.....	68
4.5.1	Tinjauan Berat Beban.....	68
4.5.2	Tinjauan Jarak Beban Dengan Tubuh (<i>Horizontal Multiplier</i>).....	69
4.5.3	Tinjauan Jarak Beban Dengan Lantai (<i>Vertical Multiplier</i>).....	69
4.5.4	Tinjaun Selisih Jarak Titik Akhir dan Titik Awal Pengangkatan ...	70
4.5.5	Tinjauan Frekuensi Dan Durasi	70
4.5.6	Perhitungan STRWL dan CLI Perbaikan.....	70
4.5.7	Hasil Perhitungan STRWL dan CLI Setelah Perbaikan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		79
5.1	Kesimpulan.....	79
5.2	Saran	79
DAFTAR PUSTAKA		81
DAFTAR LAMPIRAN		84
RIWAYAT PENULIS.....		109