

ABSTRAKS

Kebisingan di lingkungan kerja yang melebihi standar pemerintah yaitu sebesar 85 dB menjadi permasalahan yang sangat signifikan yang dapat berakibat buruk terhadap manusia. Selain itu kebisingan juga dapat menimbulkan kelelahan fisiologis kerja. Kelelahan fisiologis yang timbul dari kondisi segar menjadi letih akan mempengaruhi keoptimalan kinerja pekerja. Pemulihan kondisi tubuh untuk kembali pada kondisi segar selama beraktivitas merupakan hal penting yang perlu diperhatikan. Faktor yang dapat mempengaruhi pemulihan energi adalah dengan mengatur waktu kerja dan waktu istirahat. Apabila lamanya waktu kerja dan waktu istirahat tidak sesuai dengan beban kerja yang diberikan akan menyebabkan pekerja dalam kondisi yang tidak optimal sehingga dapat berdampak seperti waktu pekerjaan lama, timbulnya kecelakaan kerja dan sebagainya.

*Adanya permasalahan pada area pemotongan kayu di PT. Yogya Indo Global Yogyakarta menjadi latar belakang diadakannya penelitian ini untuk mengurangi kelelahan kerja fisiologis dengan melakukan penambahan waktu Istirahat dan dapat mengurangi paparan kebisingan yang diterima pekerja. Sebelum melakukan perhitungan, dilakukan pengumpulan data sekunder setelah melakukan pengecekan kondisi lokasi kerja dengan melihat beberapa aspek. Diantaranya adalah: Intensitas Kebisingan, nama, umur, tinggi dan berat badan pekerja. Penelitian dengan menggunakan Metode Penilaian Langsung dan Penilaian Tidak langsung untuk mengukur energi yang dikeluarkan (*Energy Expenditure*) dan menghitung denyut nadi selama bekerja. Selanjutnya penentuan waktu istirahat dengan menggunakan fisiologis dengan memberikan penambahan waktu istirahat dan mengatur waktu istirahat.*

Dari hasil pengolahan data masing-masing metode dapat diketahui konsumsi energi yang seharusnya dibutuhkan dan perbaikan waktu istirahat dengan melakukan pengukuran ulang menggunakan metode pendekatan fisiologis. Selanjutnya memberikan alat penutup telinga guna mengurangi paparan tingkat kebisingan yang diterima.

Kata kunci : Kebisingan, Energy Expenditure, Fisiologis, kelelahan