

DAFTAR ISI

HALAM AN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	I-1
1.2 Perumusan Masalah.....	I-2
1.3 Batasan Masalah	I-2
1.4 Asumsi-asumsi	I-3
1.5 Tujuan Penelitian.....	I-3
1.6 Manfaat Penelitian.....	I-3
1.7 Sistematika Penulisan	I-4
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Ergonomi	II-1
2.2 Konsep Dasar Ergonomi.....	II-1
2.3 Tujuan Ergonomi.....	II-3
2.4 Beban Kerja	II-3
2.5 Penilaian Beban Kerja Fisiologis	II-5
2.5.1 Metode Penilaian Langsung.....	II-5
2.5.2 Metode Penilaian Tidak Langsung.....	II-7
2.6 Pemulihan Energi Saat Istirahat	II-9
2.6.1 Waktu Istirahat	II-10
2.6.2 Pengaruh Waktu Kerja dan Waktu Istirahat.....	II-11
2.7 Penentuan Waktu Istirahat Berdasarkan Beban Kerja Fisiologis	II-12
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Obyek Penelitian	III-1
3.2 Alat dan Bahan Peneltian	III-1
3.3 Jenis-jenis Data dan Metode Pengumpulan Data	III-2
3.3.1 Data Primer	III-2
3.3.2 Data Sekunder	III-2
3.4 Tahap-tahap Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	III-3

3.4.1	Pengumpulan Data.....	III-3
3.4.2	Pengolahan Data	III-3
3.5	Diagram Alir Penelitian.....	III-5
3.6	Analisis Hasil.....	III-6
3.7	Kesimpulan.....	III-6
3.8	Saran	III-6
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS HASIL		
4.1	Pengumpulan Data.....	IV-1
4.2	Pengolahan Data	IV-4
4.2.1	Penilaian beban kerja dengan metode tidak langsung	IV-4
4.2.2	Pengaturan waktu istirahat berdasarkan beban kerja fisiologis	IV-13
4.3	Analisis Hasil.....	IV-15
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan.....	V-1
5.2	Saran	V-2
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		