

ABSTRAK

PT. Yogya Indo Global merupakan perusahaan yang bergerak dalam bidang pengolahan kayu hingga pemasaran barang siap jadi. Penelitian difokuskan di area pemotongan kayu yang terdiri dari 4 stasiun kerja dengan waktu kerja yang diterapkan oleh perusahaan yaitu bekerja selama 510 menit dengan waktu istirahat 30 menit. Dari hasil penelitian, waktu kerja yang diterapkan perusahaan saat ini mengakibatkan besarnya pengeluaran energi yang dihasilkan akibat kelelahan berdasarkan beban kerja fisiologis karena waktu istirahat yang sangat singkat. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan membagi kebutuhan waktu istirahat pada Pukul 09.30 dan Pukul 15.00. Pengukuran yang dilakukan diharapkan dapat memberi informasi kepada perusahaan mengenai perbaikan waktu istirahat untuk pekerja berdasarkan beban kerja fisiologis.

Pengukuran yang dilakukan untuk analisis data yaitu menggunakan Metode Penilaian Tidak Langsung yang terdiri dari penilaian kategori beban kerja fisik (fisiologis) diantaranya Denyut Nadi (denyut/menit), Klasifikasi %CVL (Cardiovascular Load), menghitung konsumsi energi menggunakan Regresi Kuadratis, dan menghitung kebutuhan waktu istirahat berdasarkan hasil konversi dari konsumsi energi. Pengukuran Denyut Nadi dilakukan menggunakan Metode 10 Denyut yang kemudian berpengaruh pada jumlah konsumsi energi..

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa mesin Plenner, Jointer dan Telthing berada dalam klasifikasi % CVL untuk kategori beban kerja sedang karena berada pada level 30%-60% sehingga perlu adanya perbaikan waktu istirahat. Dari hasil pengumpulan dan perhitungan didapat penambahan waktu istirahat pada mesin Plenner, Jointer dan Telthing yang seharusnya mendapat penambahan waktu istirahat masing-masing sebesar 10 menit, 5 menit, 13 menit pada pukul 09.30 dan sebesar 28 menit, 25 menit, 35 menit pada pukul 15.00.

Kata Kunci: *waktu istirahat, beban kerja fisiologis, %CVL, metode 10 denyut*