

**ANALISIS BEBAN KERJA FISIK DENGAN METODE PENDEKATAN FISILOGIS PADA
PEKERJA PERBAIKAN KAPAL DIVISI KONSTRUKSI PT X, WAJOK,
KALIMANTAN BARAT
(2013 - Skripsi)**

SITI RAHAYU – 25010110151065

Beban kerja merupakan suatu perbedaan antara kapasitas atau kemampuan pekerja dengan tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Tingkat pembebanan yang terlalu tinggi memungkinkan pemakaian energi yang berlebih dan terjadi "overstress", sebaliknya intensitas pembebanan yang terlalu rendah memungkinkan rasa bosan dan kejenuhan "understress". Adanya beban kerja berlebih dapat juga berpengaruh yang tidak baik bagi kesehatan pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis beban kerja fisik dengan metode pendekatan fisiologis pada pekerja perbaikan kapal PT. X, Wajok, Kalimantan Barat divisi konstruksi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan observasional, wawancara dan pengukuran. Subjek penelitian adalah seluruh pekerja divisi konstruksi kapal sebanyak 10 orang. Hasil perhitungan % CVL kelompok pekerja bagian pengelasan adalah 8,58 % dan % CVL kelompok pekerja bagian replating plat/baja adalah 15,88 % maka disimpulkan hasil perhitungan < 30 % sehingga berada dalam kategori tidak mengalami kelelahan. Hasil perhitungan ECPT dan ECPM kelompok pekerja bagian pengelasan dimana ECPT (17,67) > ECPM (10,33) dan nilai perhitungan untuk kelompok pekerja bagian replating plat/baja yaitu ECPT (17,78) > ECPM (12,22) sehingga disimpulkan ada external load dari lingkungan ke tubuh pekerja. Hasil perhitungan Denyut Nadi Pemulihan (DNP) dengan metode Brouha untuk kelompok pekerja bagian pengelasan adalah nilai P1 – P3 < 10 yaitu 5 dan untuk kelompok pekerja bagian replating plat/baja, nilai P1 – P3 < 10 yaitu 6,67 sehingga disimpulkan perlu adanya redesign atau perbaikan pada tugas (task), organisasi dan lingkungan. Dalam hal ini disarankan kepada pihak perusahaan untuk memberikan istirahat yang sesuai dengan beban kerja serta paparan dari faktor lingkungan kerja fisik yang diterima pekerja. Pemberian waktu istirahat 15 menit setiap 2 jam pada pagi dan siang/sore hari di luar waktu istirahat siang diharapkan dapat mengurangi paparan faktor lingkungan fisik seperti panas, debu, bising, radiasi sinar laser dan radiasi permukaan kapal yang diterima saat bekerja dalam waktu yang lama.

Kata Kunci: Kata kunci : waktu istirahat, pola waktu istirahat, beban kerja