

ABSTRACT

Optimum workload is workload which is performed by workers and do not induce fatigue at work after performing a work. The purpose of this study was to analyse workload optimization on workers in formulation, extrusion and warehouse unit in PT Du Pont Agricultural Products Indonesia Surabaya Plant.

The method of this study was used observation method and used descriptive-type study. The variables of this research were the physical workload, physical capacity, and optimal workload. Total sample were the total population of 8 (eight) workers. Data were obtained by calculating level of calories needs based on energy consumptions by observation method, which were further categorised in light, moderate, and heavy workload then it would be compared with data from physiological responses so it would be obtained analysis results of workload optimization.

The result of this study were respondents aged between 32 – 42 years old, the majority of respondents aged less than or equal 40 years old, has nutritional status of overweight and normal. Respondents include heavy workload which less than optimum workload as mush as 50%.

The conclusion of this study are most of the respondents which performing moderate job workload according to physical workload and most of the respondents were experienced optimum workload according to physiological responses. The company are recommended to employ respondents ages more than 40 years old in extrusion area, provide diet programmes, give regular physical exercises, and provide more 10 minutes breaktime in 2 times a day.

Keywords: optimum workload

ABSTRAK

Beban kerja optimal merupakan beban kerja yang ditanggung oleh pekerja dan tidak menimbulkan kelelahan kerja setelah melakukan pekerjaan. Tujuan dari penelitian ini yakni mempelajari optimalisasi beban kerja pada pekerja bagian formulasi, ekstrusi, dan *warehouse* di PT Du Pont Agricultural Products Indonesia Surabaya Plant.

Metode penelitian ini adalah berjenis observasional deskriptif. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu beban kerja fisik, kapasitas fisik, dan beban kerja optimal. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total populasi yang berjumlah 8 pekerja. Data didapatkan dengan menghitung tingkat kebutuhan kalori menurut pengeluaran energi dengan cara observasi yang dikategorikan dalam beban kerja ringan, sedang dan berat. Selanjutnya dibandingkan dengan data hasil pengukuran respon fisiologis sehingga dapat diperoleh hasil penilaian optimalisasi beban kerja.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berusia antara 32 - 42 tahun, sebagian besar responden berusia kurang dari atau sama dengan 40 tahun, memiliki status gizi sangat gemuk dan normal. Responden yang termasuk beban kerja berat dan mengalami beban kerja kurang optimal sebanyak 50%.

Disimpulkan bahwa sebagian besar responden bekerja dengan beban kerja sedang (beban kerja fisik) dan responden merasakan beban kerja optimal (respon fisiologis). Perusahaan sebaiknya memindahkan responden usia lebih dari 40 tahun di bagian ekstrusi, memberikan penyuluhan program diet, olahraga rutin, diberikan istirahat pendek 10 menit selama 2 kali sehari.

Kata Kunci :Beban Kerja Optimal