

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT .....	i
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM/GAMBAR.....	xiii
<b>BAB 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Masalah Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.1. Manfaat Akademis .....</b>	<b>11</b>
<b>1.4.2. Manfaat Praktis.....</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Tinjauan Pustaka.....</b>	<b>11</b>
<b>1.6. Metode dan Prosedur Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>1.6.1. Pendekatan dan Fokus Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>1.6.2. Tipe Penelitian .....</b>	<b>14</b>
<b>1.6.3. Sampel .....</b>	<b>14</b>
<b>1.6.4. Teknik Pengambilan Sampel.....</b>	<b>15</b>
<b>1.6.5. Lokasi Penelitian .....</b>	<b>15</b>
<b>1.6.6. Pengukuran Antropometri.....</b>	<b>16</b>
<b>1.6.7. Alat.....</b>	<b>18</b>
<b>1.7. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>19</b>
<b>1.8. Teknik Analisis Data .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB 2 .....</b>	<b>20</b>
<b>2.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2 Deskripsi Sampel .....</b>	<b>21</b>

BAB 3 .....	23
<b>3.1.1 Usia</b> .....	23
<b>3.1.2 Lama Memasak dalam Sehari</b> .....	24
<b>3.1.3 Beban saat Memasak</b> .....	26
<b>3.1.4 Keluhan pada Tubuh Setelah Memasak</b> .....	27
<b>3.1.5 Lama Penggunaan dalam Tahun</b> .....	28
<b>3.1.6 Aktivitas Lain di Dalam dan Luar Rumah</b> .....	29
<b>3.1.7 Pengukuran Antropometri terhadap Subjek Penelitian</b> .....	31
<b>3.2 Penjelasan</b> .....	38
<b>3.3 Hasil</b> .....	54
BAB 4.....	55
<b>4.1 Perbandingan antara Tinggi Pinggul dan Tinggi Permukaan Meja</b>	55
<b>4.2 Perbandingan antara Tinggi Pinggang dan Tinggi Permukaan Meja</b>	56
<b>4.3 Perbandingan antara Panjang Lengan dan Lebar Meja</b> .....	57
<b>4.4 Perbandingan Tinggi Siku dan Tinggi Permukaan Meja</b> .....	59
<b>4.5 Beban yang Ditanggung Tubuh saat Memasak dan Keluhan yang Muncul</b> .....	60
<b>4.6 Perbandingan antara Ukuran Antropometris dan Tinggi Permukaan Meja dan Keluhan pada Tubuh yang Muncul</b> .....	62
BAB 5 .....	66
<b>5.1. Kesimpulan</b> .....	66
<b>5.2. Saran</b> .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN.....	71

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1.1	Batas Ukuran <i>Allowence</i> yang Dimiliki Meja Ergonomis .....	5
Table 1.2	Rancangan Data Pengukuran Antropometri .....	16
Tabel 3.1	Rekapitulasi Data Subjek .....	30
Table 3.2	Ukuran Antropometris .....	31
Table 3.3	Perbandingan Ukuran Tinggi Meja dengan <i>Basion-Trochanterion</i> dan <i>Basion-Iliocristale</i> .....	32
Table 3.4	Perbandingan Ukuran Tinggi Siku dan Tinggi Meja .....	33
Tabel 3.5	Perbandingan Lebar Meja dengan Panjang Lengan Subjek .....	35
Table 3.6	Perbandingan antara Ukuran Antropometris dengan Tinggi Meja dan Keluhan yang Timbul .....	36
Table 3.7	Perbandingan antara Beban yang Ditanggung saat Memasak dan Keluhan yang Timbul .....	37
Table 3.8	Ergonomi Meja Dapur pada Subjek .....	53

**DAFTAR GRAFIK/DIAGRAM/GAMBAR**

Gambar 1.1	Ilustrasi Zona Nyaman Jangkauan Penggunaan Meja Dapur ..	4
Gambar 1.2	Rancangan Ilustrasi Meja dengan Tingkat Ergonomis Tinggi ..	5
Gambar 1.3	Ukuran Antropometris Tubuh .....	16
Gambar 1.4	Meja Dapur, Kompor, dan Peralatan Masak .....	17
Gambar 1.5	Antropometer .....	18
Gambar 1.6	Pitameter .....	18
Gambar 2.1	Peta Lokasi .....	20
Diagram 3.1	Rentang Usia Subjek .....	24
Diagram 3.2	Lama Memasak dalam Sehari .....	25
Diagram 3.3	Beban saat Memasak .....	26
Diagram 3.4	Keluhan Pegal pada Tubuh .....	27
Diagram 3.5	Lama Penggunaan Meja Dapur dalam Tahun .....	28
Diagram 3.6	Aktivitas Lain di Dalam dan Luar Rumah .....	29