

## ABSTRAK

PT Bridgestone Sumatra Rubber Estate merupakan suatu perusahaan yang bergerak dalam bidang perkebunan dan pengolahan karet. Hasil perkebunan berupa getah karet akan diolah menjadi *crumb rubber*. Istirahat yang diberikan oleh operator PT Bridgestone Sumatra Rubber Estate kepada pekerjanya adalah dari jam 12.00 – 13.30, walaupun istirahat yang diberikan 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> jam tetapi dengan beban kerja yang begitu berat secara terus-menerus maka akan lebih baik lagi diselingi dengan pemberian istirahat pendek serta asupan energi yang sesuai sehingga pekerja akan tidak mudah mengalami kelelahan dini.

Pemulihan energi sangat penting diperhatikan karena selama proses kerja terjadi kelelahan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pemulihan energi adalah istirahat. Pekerja dengan beban kerja berat membutuhkan periode dan frekuensi istirahat yang berbeda dengan pekerja dengan beban kerja yang ringan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lamanya waktu istirahat berdasar beban kerja pada bagian *balling press*. Penelitian ini dilakukan pada 4 orang pekerja. Data yang digunakan adalah data denyut nadi dan asupan energi pekerja selama bekerja, data berat badan dan umur. Perbedaan beban kerja dapat berdasarkan denyut nadi dan konsumsi oksigen. Dari hasil perhitungan bahwa rerata tertinggi dari denyut nadi kerja (DNK) ada pada pekerja 1 dengan nilai 120,9 denyut per menit, sedangkan beban kardiovaskuler (% CVL) ada pada pekerja 3 dengan nilai 39,6 % yang tergolong dalam kategori beban kerja sedang, karena 100-125 denyut per menit dan 30 % - 60 % CVL. Maka dari pengolahan data didapat kesimpulan waktu timbulnya kelelahan dini pekerja sekitar pukul 10.00 – 11.00 dan 15.00 WIB. Hal ini berarti perlu diberikan istirahat pendek pada jam - jam tersebut selama 10 menit.

Dengan adanya waktu istirahat pendek pada jam tersebut, maka pekerja dapat menghilangkan kelelahan dini dan rasa bosan yang timbul dengan cara makan makanan ringan atau melakukan peregangan pada bagian - bagian tubuh.

Kata Kunci : waktu istirahat pendek, beban kerja fisik, asupan energi.