

ABSTRAK

Beban kerja (*Workload*) adalah jenis atau macam tugas yang diterima seorang pekerja dalam kapasitasnya dan dikerjakan dalam waktu tertentu. Pekerja UD. Dua Putra Perabot yang mengalami keluhan kesehatan seperti nyeri pada betis dan kelelahan mental dengan skor >89 pada indikator Beban Kerja, Kinerja Kerja, Kelelahan Kerja, Kegelisahan Kerja, dan Usaha Mental Kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab utama masalah beban kerja fisik dan mental. Pada metode yang digunakan adalah *Overall WorkLoad* (OWL) untuk menganalisis beban kerja secara menyeluruh. OWL digunakan untuk mengidentifikasi masalah dan menyelesaikan beban kerja yang luas (beban kerja secara keseluruhan) berdasarkan prioritas tertinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja 1 memiliki nilai bobot tertinggi 0,66, dengan penyebab utama beban kerja tinggi adalah frekuensi dan berat beban yang berlebihan dalam mengangkut balok kayu seberat 30 kg sebanyak 15 kali per jam. Kondisi ini meningkatkan risiko gangguan muskuloskeletal (MSDs). Perbaikan dilakukan dengan mengurangi frekuensi penggalangan menjadi 12 kali per jam selama 3 jam kerja dan mengurangi berat beban menjadi 23 kg per pengangkat, sesuai dengan batas aman NIOSH. Perbaikan ini diharapkan dapat mengurangi kelelahan otot, meningkatkan daya tahan fisik, serta menurunkan risiko cedera dan gangguan muskuloskeletal (MSDs).

Kata kunci: Beban kerja, metode OWL, evaluasi kerja.

ABSTRACT

Workload is the type or type of task received by a worker in his capacity and done in a certain time. UD workers. Dua Putra Perabot who experience health complaints such as calf pain and mental fatigue with a score of >89 on the indicators of Workload, Work Performance, Work Fatigue, Work Anxiety, and Mental Work Effort. This study aims to identify the main causes of physical and mental workload problems. The method used is Overall WorkLoad (OWL) to analyze the overall workload. OWL is used to identify problems and resolve broad workload (overall workload) based on the highest priority. The results showed that worker 1 had the highest weight value of 0.66, with the main cause of high workload being the excessive frequency and weight of carrying 30 kg wooden beams 15 times per hour. This condition increases the risk of musculoskeletal disorders (MSDs). Improvements were made by reducing the lifting frequency to 12 times per hour for 3 working hours and reducing the load weight to 23 kg per lifter, in accordance with NIOSH safe limits. These improvements are expected to reduce muscle fatigue, increase physical endurance, and reduce the risk of injury and musculoskeletal disorders (MSDs).

Keywords: *Workload, OWL method, work evaluation.*