

ABSTRAK

PT. Fugha Pratama Mandiri merupakan perusahaan yang bergerak di bidang pengolahan sabut kelapa. Berdasarkan hasil observasi, ditemukan permasalahan utama berupa tingginya beban kerja fisik dan mental pada divisi produksi. Aktivitas utama yang dilakukan pekerja meliputi pengangkatan dan pemindahan bahan baku serta pengoperasian mesin dalam proses produksi *cocopeat* dan *cocofiber*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja fisik dan mental pada pekerja di bagian produksi. Metode yang digunakan yaitu *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index* (NASA-TLX) untuk mengukur beban kerja mental, serta *Cardiovascular Load* (CVL) untuk menilai beban kerja fisik. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata beban kerja fisik sebesar 45,45%, yang tergolong dalam kategori “Diperlukan Perbaikan”. Sedangkan beban kerja mental memperoleh rata-rata *Weighted Workload* (WWL) sebesar 64,53%, termasuk dalam kategori “Tinggi”. Adapun usulan perbaikan yang diperlukan untuk mengurangi beban kerja fisik para karyawan menggunakan metode 5W+1H yaitu membeli *Trolley* yang bisa menahan beban \pm 100 kg agar lebih mudah dalam memindahkan *cocopeat* dan *cocofiber*. selain itu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban kerja mental para karyawan menggunakan metode 5W+1H yaitu gunakan peredam suara pada saluran buang atau bagian mesin yang menghasilkan suara paling keras dan berikan penutup telinga untuk para pekerja agar menghindari gangguan pendengaran serta lakukan pemeriksaan rutin pada mesin pengurai sabut kelapa (*defibring machine*). Diharapkan usulan ini dapat dipertimbangkan oleh pihak perusahaan guna meminimalkan beban kerja karyawan di bagian produksi.

Kata Kunci: *Beban Kerja Fisik, Beban Kerja Mental, National Aeronautics and Space Administration Task Load Index, Cardiovascular Load, 5W+1H*