

ABSTRAK

PT. Perkebunan Nusantara IV Sosa adalah perusahaan yang bergerak di bidang perkebunan kelapa sawit di Kabupaten Padang Lawas. Tingginya beban kerja fisik dialami oleh karyawan di stasiun sortasi, di mana delapan pekerja harus memilah tandan buah segar (TBS) dengan volume harian mencapai 600 ton. Hal ini berarti setiap pekerja menanggung beban kerja sekitar 75 ton per hari. Kondisi kerja ini menyebabkan keluhan kelelahan, nyeri punggung, dan denyut nadi kerja rata-rata pekerja mencapai 125 BPM, jauh di atas batas normal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis beban kerja fisik dan menentukan durasi waktu istirahat yang ideal bagi karyawan. Berdasarkan hasil perhitungan CVL (Cardiovascular Load), didapatkan bahwa beban kerja seluruh pekerja dikategorikan berat, dengan persentase CVL berkisar antara 38,93% hingga 50,52%. Nilai ini menunjukkan bahwa semua pekerja memerlukan perbaikan tetapi tidak mendesak. Dari analisis tersebut, didapatkan bahwa waktu istirahat yang dibutuhkan pekerja pada jam 08.00-12.00 rata-rata 70,4 menit dan untuk jam 13.30-16.00 rata-rata 15,63 menit. Penelitian ini merekomendasikan durasi waktu istirahat pendek selama 35 menit sebanyak dua periode dipagi hari dan 15 menit disore hari, yang diusulkan untuk diterapkan pada pukul 09.30, 11.00 dan 14.30 secara bergantian

Kata kunci: waktu istirahat pendek, CVL, beban kerja fisik, konsumsi Energi