

## ABSTRAK

Perum BULOG Kancab Lhokseumawe merupakan perusahaan yang bergerak di bidang logistik dan pergudangan pangan. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan, ditemukan permasalahan utama berupa tingginya beban kerja fisik dan mental pada pekerja di departemen supply chain divisi rantai pasok. Aktivitas utama yang dilakukan oleh pekerja pada divisi ini meliputi proses *loading* dan *unloading* beras, pemindahan karung beras secara manual, serta pengaturan penyimpanan di gudang. Aktivitas tersebut dilakukan secara berulang dalam waktu kerja yang cukup lama sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun tekanan mental bagi para pekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat beban kerja fisik dan mental yang dialami oleh pekerja di departemen supply chain divisi rantai pasok Perum BULOG Kancab Lhokseumawe. Metode yang digunakan dalam penelitian ini 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 pekerja. Penggunaan kedua metode ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi beban kerja yang dialami oleh karyawan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata beban kerja fisik pekerja sebesar 61,82% yang tergolong dalam kategori “Tinggi”. Sementara itu, beban kerja mental memperoleh nilai rata-rata *Weighted Workload* (WWL) sebesar 64,66% yang juga termasuk dalam kategori “Tinggi”. Berdasarkan hasil tersebut, diperlukan usulan perbaikan untuk mengurangi beban kerja fisik dan mental pekerja. Usulan perbaikan beban kerja fisik menggunakan metode 5W+1H yaitu dengan membeli *forklift* yang mampu mengangkat beban ±10 ton agar mempermudah proses pemindahan karung beras. Selain itu, untuk mengurangi beban kerja mental, usulan perbaikan yang diberikan adalah penggunaan *exhaust fan* guna memperbaiki sirkulasi udara di dalam gudang yang cenderung pengap. Diharapkan usulan perbaikan ini dapat dipertimbangkan oleh pihak perusahaan untuk meminimalkan beban kerja karyawan di departemen supply chain divisi rantai pasok.

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