

ABSTRAK

Perusahaan ini bergerak di bidang percetakan, foto copy dan penjualan alat tulis kantor (ATK). Perusahaan ini memiliki jumlah karyawan dibagian percetakan berjumlah 5 orang. Perusahaan ini mencetak beberapa produk diantaranya yaitu mencetak Undangan, ID Card, Brosur, Kartu Nama, Spanduk, Banner, dan Poster. Dimana para karyawan bekerja selama 10 jam/hari dengan waktu istirahat 1 jam. Bukan hanya itu saja, tempat yang kurang nyaman seperti ruangan yang panas, sirkulasi yang kurang baik, tempat yang tidak rapi dan kurang tertata bahkan penerangan yang sangat kurang juga dapat berdampak pada kesehatan para karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengukuran beban kerja mental dan fisik para karyawan dengan menggunakan metode *Cardiovascular Load (CVL)* dan *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX)*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata beban kerja fisik dengan karyawan yang berjumlah lima orang pada saat bekerja sebesar 44,52% (Diperlukan Perbaikan). Beban kerja mental mendapatkan nilai rata-rata WWL sebesar 65,33% (Tinggi). Adapun usulan perbaikan yang diperlukan untuk mengurangi beban kerja fisik para karyawan menggunakan metode 5W1H yaitu menambah atau membeli alat pasang yang otomatis agar lebih mudah dalam pengerjaan seperti staples kayu dan *cuuter stick* dan menambah waktu pengerjaan produk. Selain itu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi beban kerja mental para karyawan yaitu menambah lampu diruangan agar lebih terang, menambah jendela atau memasang exhaust fan dinding agar sirkulasi udara baik dan memberi sekat atau ruangan khusus untuk mendesain atau mebuat dokumen agar lebih fokus dalam bekerja.

Kata Kunci: Beban Kerja, Stres Kerja, Cardiovascular Load, NASA-TLX