

**OPTIMALISASI WAKTU ISTIRAHAT UNTUK  
MENGURANGI BEBAN KERJA DAN MENINGKATKAN  
PROKDUKTIVITAS DENGAN PENDEKATAN FISIOLOGIS  
DI PERCETAKAN BARATA *PRINTING***

**SKRIPSI**



**YOHANES SIGIT PANUNTUN**

**2012013**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS  
PALEMBANG**

**2024**

**OPTIMALISASI WAKTU ISTIRAHAT UNTUK  
MENGURANGIBEBAN KERJA DAN MENINGKATKAN  
PROKDUKTIVITAS DENGAN PENDEKATAN FISILOGIS  
DI PERCETAKAN BARATA *PRINTING***

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Gelar Kesarjanaan  
Pada Jenjang Pendidikan Strata 1



**YOHANES SIGIT PANUNTUN**

**2012013**

**PROGRAM STUDI TEKNIK INDUSTRI  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS  
PALEMBANG**

**2024**



## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Yohanes Sigit Panuntun  
NIM : 2012013  
Program Studi : Teknik Industri  
Judul : Optimalisasi Waktu Istirahat Untuk Mengurangi  
Beban Kerja dan Meningkatkan Prokduktivitas dengan  
Pendekatan Fisiologis di  
Percetakan Barata *Printing*

Menyetujui Untuk Diajukan Pada  
Ujian Skripsi Program Strata-1  
Palembang, 17 Juli 2024

Pembimbing Skripsi

Dr. Heri Setiawan, S.T, M.T, IPM  
NIDN : 0211107101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Teknik Industri

Yohanes Dicka Pratama, S.T, M.T  
NIDN : 0216068902

# SKRIPSI

## OPTIMALISASI WAKTU ISTIRAHAT UNTUK MENGURANGIBEBAN KERJA DAN MENINGKATKAN PROKDUKTIVITAS DENGAN PENDEKATAN FISIOLOGIS DI PERCETAKAN BARATA *PRINTING*

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Yohanes Sigit Panuntun  
2012013

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal, 17 Juli 2024

Pembimbing Skripsi



Dr. Heri Setiawan, S.T, M.T, IPM  
NIDN : 0211107101

Ketua Penguji



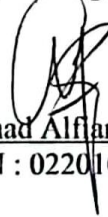
Yohanes Dicka Pratama, S.T, M.T  
NIDN : 0216068902

Anggota Penguji I



Dominikus Budiarto, S.T, M.T  
NIDN : 0216078202

Anggota Penguji II

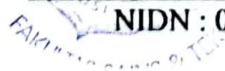


Achmad Alfan, S.T, M.T  
NIDN : 0220106901

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Teknik Industri



Yohanes Dicka Pratama, S.T, M.T  
NIDN : 0216068902



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

‘’Karena masa depan sungguh ada , dan  
harapanmu tidak akan hilang’’

**AMSAL 23:18**



## PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Nama : Yohanes Sigit Panuntun  
NIM : 2012013  
Judul : **Optimalisasi Waktu Istirahat Untuk Mengurangi  
Beban Kerja dan Meningkatkan Prokduktivitas  
Dengan Pendekatan Fisiologis di Percetakan  
Barata *Printing***

“Saya menyatakan dan bertanggung jawab dengan sebenarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya seni saya sendiri kecuali cuplikan dan ringkasan yang masing-masing telah saya jelaskan sumbernya. Jika pada waktu selanjutnya ada pihak lain yang mengkalim bahwa skripsi ini sebagai karyanya, yang disertai dengan bukti-bukti yang cukup, maka saya bersedia dibatalkan gelar Sarjana Teknik saya beserta segala hak dan kewajiban yang melekat pada gelar tersebut.”

Palembang, 17 Juli 2024



Yohanes Sigit Panuntun

2012013



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Katolik Misi Charitas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohanes Sigit Panuntun  
NIM : 2012013  
Program Studi : Teknik Industri  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Katolik Misi Charitas. Hak bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah/Skripsi saya yang berjudul:

**“OPTIMALISASI WAKTU ISTIRAHAT UNTUK MENGURANGI BEBAN KERJA DAN MENINGKATKAN PROKDUKTIVITAS DENGAN PENDEKATAN FISIOLOGIS DI PERCETAKAN BARATA *PRINTING*”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif, Universitas Katolik Misi Charitas, berhak menyimpan, mengalih media/formatnya, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Palembang  
Pada tanggal; 17 Juli 2024

Yohanes Sigit Panuntun  
2012013