

Lampiran 1 –Konsumsi Oksigen Barista

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : April Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 20 tahun Berat Badan : 60 kg			Hari Pengamatan Tanggal Pengamatan : 01 Desember 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	13.52	66	14.02	87	9,09	6,91	0,238	0,532	0,294	
2	Membuat minuman	14.03	66	14.23	77	9,09	7,85	0,238	0,392	0,154	
3	Memotong buah	14.24	66	14.46	73	9,09	8,30	0,238	0,336	0,098	
4	Membuat minuman	14.48	66	14.56	78	9,09	7,78	0,238	0,406	0,168	
5	Idle	14.57	-	15.00	-	-	-	-	-	-	
6	Membuat minuman	15.01	66	15.09	78	9,09	7,70	0,238	0,406	0,168	
7	Membersihkan lingkungan kerja	15.10	66	15.18	80	9,09	7,55	0,238	0,434	0,196	
8	Memotong buah	15.19	66	15.25	71	9,09	8,50	0,238	0,308	0,070	
9	Membuat minuman	15.25	66	15.32	75	9,09	8,02	0,238	0,364	0,126	
10	Idle	15.33	-	15.40	-	-	-	-	-	-	
11	Membuat minuman	15.41	72	15.52	86	8,33	7,05	0,322	0,518	0,196	
12	Memotong buah	15.53	72	16.01	76	8,33	7,90	0,322	0,378	0,056	
13	Idle	16.02	-	16.15	-	-	-	-	-	-	
14	Memotong buah	16.16	72	16.19	81	8,33	7,42	0,322	0,448	0,126	
15	Membuat minuman	16.20	72	16.52	87	8,33	6,90	0,322	0,532	0,210	
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.53	72	17.00	98	8,33	6,14	0,322	0,686	0,364	
17	Membuat minuman	17.01	72	17.12	88	8,33	6,85	0,322	0,546	0,224	
18	Idle	17.13	-	17.14	-	-	-	-	-	-	
19	Membuat minuman	17.15	66	17.23	88	9,09	6,85	0,238	0,546	0,308	
20	Membersihkan lingkungan kerja	17.24	66	17.40	97	9,09	6,21	0,238	0,672	0,434	
21	Memotong buah	17.41	66	17.45	78	9,09	7,71	0,238	0,406	0,168	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
22	Membuat minuman	17.46	66	17.54	87	9,09	6,91	0,238	0,532	0,294	
23	Idle	17.55	-	17.59	-	-	-	-	-	-	
24	Membuat minuman	18.00	72	18.21	88	8,33	6,82	0,322	0,546	0,224	
25	Membersihkan lingkungan kerja	18.22	72	18.35	87	8,33	6,97	0,322	0,532	0,210	
26	Membuat minuman	18.36	72	19.14	96	8,33	6,29	0,322	0,658	0,336	
27	Memotong buah	19.15	72	19.22	89	8,33	6,81	0,322	0,560	0,238	
28	Membuat minuman	19.23	72	20.16	94	8,33	6,44	0,322	0,630	0,308	
29	Membersihkan lingkungan kerja	20.17	72	20.22	98	8,33	6,13	0,322	0,686	0,364	
30	Memotong buah	20.23	72	20.29	75	8,33	8,03	0,322	0,364	0,042	
31	Membuat minuman	20.30	72	21.12	87	8,33	6,95	0,322	0,532	0,210	
32	Idle	21.13	-	21.20	-	-	-	-	-	-	
33	Membersihkan lingkungan kerja	21.21	66	21.40	93	9,09	6,48	0,238	0,616	0,378	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,221

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Barista		Hari Pengamatan : Selasa								
Nama Pekerja : April		Tanggal Pengamatan : 27 Januari 2015								
Jenis Kelamin : Perempuan										
Usia : 20 tahun										
Berat Badan : 60 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membuat minuman	13.55	66	14.06	76	9,09	7,92	0,238	0,378	0,140
2	Membersihkan lingkungan kerja	14.07	66	14.17	94	9,09	6,44	0,238	0,630	0,392
3	Memotong buah	14.18	66	14.23	76	9,09	7,92	0,238	0,378	0,140
4	Membuat minuman	14.24	66	14.35	86	9,09	7,04	0,238	0,518	0,280
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.36	66	14.48	87	9,09	6,92	0,238	0,532	0,294
6	Idle	14.49	-	15.02	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr	Yt	Y			
7	Membuat minuman	15.03	72	15.09	88	8,33	6,83	0,322	0,546	0,224	
8	Memotong buah	15.10	72	15.19	74	8,33	8,20	0,322	0,350	0,028	
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.20	72	15.34	92	8,33	6,53	0,322	0,602	0,280	
10	Idle	15.35	-	15.42	-	-	-	-	-	-	
11	Membuat minuman	15.43	72	15.58	89	8,33	6,78	0,322	0,560	0,238	
12	Idle	15.59	-	16.08	-	-	-	-	-	-	
13	Membuat minuman	16.09	72	16.16	80	8,33	7,55	0,322	0,434	0,112	
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.17	72	16.29	96	8,33	6,27	0,322	0,658	0,336	
15	Membuat minuman	16.30	72	16.45	87	8,33	6,93	0,322	0,532	0,210	
16	Memotong buah	16.46	72	16.53	85	8,33	7,06	0,322	0,504	0,182	
17	Idle	16.54	-	17.03	-	-	-	-	-	-	
18	Membersihkan lingkungan kerja	17.04	66	17.17	95	9,09	6,38	0,238	0,644	0,406	
19	Membuat minuman	17.18	66	17.32	81	9,09	7,45	0,238	0,448	0,210	
20	Idle	17.33	-	17.42	-	-	-	-	-	-	
21	Membuat minuman	17.43	66	17.56	80	9,09	7,55	0,238	0,434	0,196	
22	Memotong buah	17.57	66	18.05	79	9,09	7,61	0,238	0,420	0,182	
23	Membersihkan lingkungan kerja	18.06	66	18.16	103	9,09	5,84	0,238	0,756	0,518	
24	Membuat minuman	18.17	66	18.32	81	9,09	7,43	0,238	0,448	0,210	
25	Idle	18.33	-	18.41	-	-	-	-	-	-	
26	Memotong buah	18.42	66	18.52	80	9,09	7,55	0,238	0,434	0,196	
27	Membuat minuman	18.53	66	19.16	80	9,09	7,57	0,238	0,434	0,196	
28	Membersihkan lingkungan kerja	19.17	66	19.29	82	9,09	7,36	0,238	0,462	0,224	
29	Membuat minuman	19.30	66	19.42	77	9,09	7,87	0,238	0,392	0,154	
30	Idle	19.43	-	19.51	-	-	-	-	-	-	
31	Membuat minuman	19.52	66	20.14	80	9,09	7,50	0,238	0,434	0,196	
32	Memotong buah	20.15	66	20.22	72	9,09	8,42	0,238	0,322	0,084	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
33	Membuat minuman	20.23	66	20.31	76	9,09	7,90	0,238	0,378	0,140
34	Membersihkan lingkungan kerja	20.32	66	20.44	93	9,09	6,49	0,238	0,616	0,378
35	Membuat minuman	20.45	66	20.59	79	9,09	7,69	0,238	0,420	0,182
36	Idle	21.00	-	21.10	-	-	-	-	-	-
37	Membuat minuman	21.11	66	21.18	80	9,09	7,59	0,238	0,434	0,196
38	Membersihkan lingkungan kerja	21.19	66	21.39	96	9,09	6,26	0,238	0,658	0,420
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										
0,231										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi													
		Hari Pengamatan			: Rabu			Tanggal Pengamatan			: 28 Januari 2015		
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)						
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y			
1	Membuat minuman	14.00	66	14.15	105	9,09	5,72	0,238	0,784	0,546			
2	Membuat minuman	14.16	66	14.25	89	9,09	6,76	0,238	0,560	0,322			
3	Idle	14.26	-	14.32	-	-	-	-	-	-			
4	Memotong buah	14.33	72	14.41	83	8,33	7,25	0,322	0,476	0,154			
5	Membuat minuman	14.42	72	15.07	114	8,33	5,30	0,322	0,910	0,588			
6	Idle	15.08	-	15.17	-	-	-	-	-	-			
7	Membuat minuman	15.18	72	15.25	89	8,33	6,80	0,322	0,560	0,238			
8	Memotong buah	15.26	72	15.32	75	8,33	8,01	0,322	0,364	0,042			
9	Idle	15.33	-	15.40	-	-	-	-	-	-			
10	Memotong buah	15.41	66	15.49	69	9,09	8,75	0,238	0,280	0,042			
11	Membuat minuman	15.50	66	16.04	87	9,09	6,90	0,238	0,532	0,294			
12	Membuat minuman	16.05	66	16.12	89	9,09	6,78	0,238	0,560	0,322			

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
13	Membuat minuman	16.13	66	16.21	89	9,09	6,81	0,238	0,560	0,322	
14	Idle	16.21	-	16.29	-	-	-	-	-	-	
15	Membuat minuman	16.30	66	16.39	82	9,09	7,38	0,238	0,462	0,224	
16	Memotong buah	16.40	66	16.46	68	9,09	8,95	0,238	0,266	0,028	
17	Membuat minuman	16.47	66	16.55	78	9,09	7,78	0,238	0,406	0,168	
18	Membersihkan lingkungan kerja	16.56	66	17.05	97	9,09	6,22	0,238	0,672	0,434	
19	Idle	17.06	-	17.15	-	-	-	-	-	-	
20	Membuat minuman	17.16	72	17.30	81	8,33	7,43	0,322	0,448	0,126	
21	Memotong buah	17.31	72	17.40	77	8,33	7,86	0,322	0,392	0,070	
22	Membersihkan lingkungan kerja	17.41	72	17.58	103	8,33	5,87	0,322	0,756	0,434	
23	Membuat minuman	17.59	72	18.15	87	8,33	6,95	0,322	0,532	0,210	
24	Idle	18.16	-	18.22	-	-	-	-	-	-	
25	Memotong buah	18.23	66	18.30	70	9,09	8,58	0,238	0,294	0,056	
26	Membuat minuman	18.31	66	19.04	87	9,09	6,95	0,238	0,532	0,294	
27	Membersihkan lingkungan kerja	19.05	66	19.18	92	9,09	6,57	0,238	0,602	0,364	
28	Membuat minuman	19.19	66	19.38	86	9,09	7,05	0,238	0,518	0,280	
29	Memotong buah	19.39	66	19.47	69	9,09	8,78	0,238	0,280	0,042	
30	Idle	19.48	-	19.57	-	-	-	-	-	-	
31	Membuat minuman	19.58	66	20.15	77	9,09	7,80	0,238	0,392	0,154	
32	Membersihkan lingkungan kerja	20.16	66	20.29	90	9,09	6,73	0,238	0,574	0,336	
33	Membuat minuman	20.30	66	20.42	82	9,09	7,37	0,238	0,462	0,224	
34	Memotong buah	20.43	66	20.50	73	9,09	8,26	0,238	0,336	0,098	
35	Membuat minuman	20.51	66	21.14	83	9,09	7,31	0,238	0,476	0,238	
36	Idle	21.15	-	21.22	-	-	-	-	-	-	
37	Membuat minuman	21.23	66	21.37	90	9,09	6,73	0,238	0,574	0,336	
38	Membersihkan lingkungan kerja	21.38	66	22.01	94	9,09	6,41	0,238	0,630	0,392	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,246

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi

Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : April Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 20 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Kamis Tanggal Pengamatan : 29 Januari 2015								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.07	97	9,09	6,24	0,238	0,672	0,434
2	Membuat minuman	14.08	66	14.15	87	9,09	6,92	0,238	0,532	0,294
3	Memotong buah	14.16	66	14.23	71	9,09	8,57	0,238	0,308	0,070
4	Membuat minuman	14.24	66	14.46	75	9,09	8,00	0,238	0,364	0,126
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.47	66	15.00	97	9,09	6,22	0,238	0,672	0,434
6	Memotong buah	15.01	66	15.12	77	9,09	7,80	0,238	0,392	0,154
7	Idle	15.13	-	15.19	-	-	-	-	-	-
8	Membuat minuman	15.20	66	15.32	81	9,09	7,47	0,238	0,448	0,210
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.33	66	15.47	87	9,09	6,91	0,238	0,532	0,294
10	Membuat minuman	15.48	66	15.56	84	9,09	7,18	0,238	0,490	0,252
11	Memotong buah	15.57	66	16.06	73	9,09	8,28	0,238	0,336	0,098
12	Membuat minuman	16.07	66	16.18	83	9,09	7,28	0,238	0,476	0,238
13	Idle	16.18	-	16.30	-	-	-	-	-	-
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.31	72	16.43	104	8,33	5,80	0,322	0,770	0,448
15	Idle	16.44	-	16.57	-	-	-	-	-	-
16	Membuat minuman	16.58	72	17.10	98	8,33	6,15	0,322	0,686	0,364
17	Memotong buah	17.11	72	17.21	81	8,33	7,44	0,322	0,448	0,126
18	Membersihkan lingkungan kerja	17.21	72	17.43	104	8,33	5,79	0,322	0,770	0,448
19	Membuat minuman	17.44	72	17.53	81	8,33	7,41	0,322	0,448	0,126
20	Idle	17.54	-	18.03	-	-	-	-	-	-
21	Membuat minuman	18.04	66	18.16	97	9,09	6,24	0,238	0,672	0,434

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
22	Membersihkan lingkungan kerja	18.17	66	18.25	100	9,09	0,238	0,714	0,476	
23	Membuat minuman	18.26	66	18.42	87	9,09	0,238	0,532	0,294	
24	Idle	18.43	-	18.56	-	-	-	-	-	
25	Membuat minuman	18.57	66	19.14	82	9,09	0,238	0,462	0,224	
26	Memotong buah	19.15	66	19.22	72	9,09	0,238	0,322	0,084	
27	Idle	19.23	-	19.28	-	-	-	-	-	
28	Membuat minuman	19.29	66	19.42	89	9,09	0,238	0,560	0,322	
29	Memotong buah	19.43	66	19.52	69	9,09	0,238	0,280	0,042	
30	Membuat minuman	19.53	66	20.18	73	9,09	0,238	0,336	0,098	
31	Idle	20.19	-	20.27	-	-	-	-	-	
32	Membuat minuman	20.28	66	20.44	89	9,09	0,238	0,560	0,322	
33	Memotong buah	20.44	66	20.56	75	9,09	0,238	0,364	0,126	
34	Idle	20.57	-	21.06	-	-	-	-	-	
35	Membuat minuman	21.07	66	21.19	77	9,09	0,238	0,392	0,154	
36	Membersihkan lingkungan kerja	21.20	66	21.54	95	9,09	0,238	0,644	0,406	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,254

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Barista		Hari Pengamatan : Jum'at							
Nama Pekerja : April		Tanggal Pengamatan : 30 Januari 2015							
Jenis Kelamin : Perempuan									
Usia : 20 tahun									
Berat Badan : 60 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.12	92	9,09	0,238	0,602	0,364
2	Membuat minuman	14.13	66	14.21	89	9,09	0,238	0,560	0,322
3	Idle	14.21	-	14.28	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
4	Membuat minuman	14.29	72	14.37	8,33	6,59	0,322	0,602	0,280
5	Memotong buah	14.38	72	14.43	8,33	7,98	0,322	0,378	0,056
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.44	72	14.56	8,33	6,28	0,322	0,658	0,336
7	Membuat minuman	14.57	72	15.08	8,33	6,92	0,322	0,532	0,210
8	Idle	15.09	-	15.25	-	-	-	-	-
9	Membuat minuman	15.26	72	15.34	8,33	7,46	0,322	0,448	0,126
10	Memotong buah	15.35	72	15.42	8,33	7,71	0,322	0,406	0,084
11	Membersihkan lingkungan kerja	15.43	72	15.57	8,33	6,72	0,322	0,574	0,252
12	Idle	15.58	-	16.04	-	-	-	-	-
13	Membuat minuman	16.05	78	16.14	7,69	6,90	0,406	0,532	0,126
14	Memotong buah	16.15	78	16.22	7,69	7,00	0,406	0,518	0,112
15	Membersihkan lingkungan kerja	16.23	78	16.42	7,69	5,97	0,406	0,728	0,322
16	Membuat minuman	16.43	78	17.52	7,69	7,04	0,406	0,518	0,112
17	Memotong buah	16.53	78	17.04	7,69	6,85	0,406	0,546	0,140
18	Idle	17.05	-	17.22	-	-	-	-	-
19	Membuat minuman	17.23	66	17.31	9,09	7,88	0,238	0,392	0,154
20	Membersihkan lingkungan kerja	17.32	66	17.44	9,09	5,70	0,238	0,798	0,560
21	Memotong buah	17.45	66	17.52	9,09	8,10	0,238	0,364	0,126
22	Membuat minuman	17.53	66	18.01	9,09	7,53	0,238	0,434	0,196
23	Idle	18.02	-	18.10	-	-	-	-	-
24	Membuat minuman	18.11	72	18.19	8,33	6,82	0,322	0,546	0,224
25	Idle	18.20	-	18.26	-	-	-	-	-
26	Membuat minuman	18.27	66	18.35	9,09	7,14	0,238	0,504	0,266
27	Memotong buah	18.36	66	18.44	9,09	8,17	0,238	0,350	0,112
28	Membersihkan lingkungan kerja	18.45	66	18.56	9,09	7,00	0,238	0,518	0,280
29	Membuat minuman	18.57	66	19.07	9,09	6,97	0,238	0,532	0,294
30	Memotong buah	19.08	66	19.16	9,09	8,56	0,238	0,308	0,070

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
31	Membuat minuman	19.17	66	19.25	82	9,09	7,35	0,238	0,462	0,224	
32	Idle	19.26	-	19.33	-	-	-	-	-	-	
33	Membuat minuman	19.34	66	19.40	85	9,09	7,06	0,238	0,504	0,266	
34	Membersihkan lingkungan kerja	19.41	66	19.55	95	9,09	6,35	0,238	0,644	0,406	
35	Memotong buah	19.56	66	20.03	71	9,09	8,56	0,238	0,308	0,070	
36	Membuat minuman	20.04	66	20.12	79	9,09	7,61	0,238	0,420	0,182	
37	Membersihkan lingkungan kerja	20.13	66	20.23	85	9,09	7,08	0,238	0,504	0,266	
38	Idle	20.24	-	20.30	-	-	-	-	-	-	
39	Membuat minuman	20.31	72	20.48	90	8,33	6,71	0,322	0,574	0,252	
40	Memotong buah	20.49	72	21.07	74	8,33	8,17	0,322	0,350	0,028	
41	Membersihkan lingkungan kerja	21.08	72	21.16	98	8,33	6,17	0,322	0,686	0,364	
42	Membuat minuman	21.17	72	21.23	82	8,33	7,40	0,322	0,462	0,140	
43	Membersihkan lingkungan kerja	21.24	72	21.57	99	8,33	6,12	0,322	0,700	0,378	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,220

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan		: Barista			Hari Pengamatan		: Sabtu			
Nama Pekerja		: April			Tanggal Pengamatan		: 31 Januari 2015			
Jenis Kelamin		: Perempuan								
Usia		: 20 tahun								
Berat Badan		: 60 kg								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	72	14.11	93	8,33	6,50	0,322	0,616	0,294
2	Membuat minuman	14.12	72	14.18	96	8,33	6,25	0,322	0,658	0,336
3	Idle	14.19	-	14.25	-	-	-	-	-	-
4	Membuat minuman	14.26	66	14.33	77	9,09	7,79	0,238	0,392	0,154
5	Memotong buah	14.34	66	14.40	74	9,09	8,13	0,238	0,350	0,112

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
6	Membuat minuman	14.41	66	14.49	89	9,09	6,79	0,238	0,560	0,322
7	Membersihkan lingkungan kerja	14.50	66	15.03	96	9,09	6,31	0,238	0,658	0,420
8	Membuat minuman	15.04	66	15.16	90	9,09	6,73	0,238	0,574	0,336
9	Memotong buah	15.17	66	15.23	79	9,09	7,65	0,238	0,420	0,182
10	Membuat minuman	15.24	66	15.32	89	9,09	6,76	0,238	0,560	0,322
11	Idle	15.33	-	15.40	-	-	-	-	-	-
12	Membuat minuman	15.41	72	15.49	85	8,33	7,14	0,322	0,504	0,182
13	Membersihkan lingkungan kerja	15.50	72	16.03	86	8,33	6,99	0,322	0,518	0,196
14	Membuat minuman	16.04	72	16.10	88	8,33	6,88	0,322	0,546	0,224
15	Memotong buah	16.10	72	16.18	88	8,33	6,83	0,322	0,546	0,224
16	Membuat minuman	16.19	72	16.26	81	8,33	7,42	0,322	0,448	0,126
17	Membersihkan lingkungan kerja	16.27	72	16.42	106	8,33	5,68	0,322	0,798	0,476
18	Membuat minuman	16.43	72	16.51	83	8,33	7,30	0,322	0,476	0,154
19	Idle	16.51	-	17.08	-	-	-	-	-	-
20	Membuat minuman	17.09	66	17.17	80	9,09	7,58	0,238	0,434	0,196
21	Membersihkan lingkungan kerja	17.18	66	17.26	92	9,09	6,54	0,238	0,602	0,364
22	Membuat minuman	17.27	66	17.34	81	9,09	7,46	0,238	0,448	0,210
23	Idle	17.34	-	17.49	-	-	-	-	-	-
24	Membuat minuman	17.50	66	17.59	75	9,09	8,10	0,238	0,364	0,126
25	Memotong buah	18.00	66	18.08	73	9,09	8,33	0,238	0,336	0,098
26	Membuat minuman	18.09	66	18.17	82	9,09	7,35	0,238	0,462	0,224
27	Membersihkan lingkungan kerja	18.18	66	18.27	92	9,09	6,55	0,238	0,602	0,364
28	Membuat minuman	18.28	66	18.35	89	9,09	6,77	0,238	0,560	0,322
29	Memotong buah	18.36	66	18.44	81	9,09	7,46	0,238	0,448	0,210
30	Membuat minuman	18.45	66	18.53	81	9,09	7,42	0,238	0,448	0,210
31	Membersihkan lingkungan kerja	18.54	66	19.04	92	9,09	6,57	0,238	0,602	0,364
32	Membuat minuman	19.05	66	19.14	85	9,09	7,06	0,238	0,504	0,266

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
33	Memotong buah	19.15	66	19.21	70	9,09	8,64	0,238	0,294	0,056	
34	Membuat minuman	19.22	66	19.30	82	9,09	7,36	0,238	0,462	0,224	
35	Idle	19.30	-	19.41	-	-	-	-	-	-	
36	Membuat minuman	19.42	66	19.51	87	9,09	6,91	0,238	0,532	0,294	
37	Membersihkan lingkungan kerja	19.52	66	20.09	97	9,09	6,22	0,238	0,672	0,434	
38	Membuat minuman	20.10	66	20.16	85	9,09	7,08	0,238	0,504	0,266	
39	Memotong buah	20.17	66	20.24	82	9,09	7,40	0,238	0,462	0,224	
40	Membuat minuman	20.23	66	20.32	83	9,09	7,30	0,238	0,476	0,238	
41	Membersihkan lingkungan kerja	20.33	66	20.45	97	9,09	6,23	0,238	0,672	0,434	
42	Membuat minuman	20.46	66	20.53	84	9,09	7,20	0,238	0,490	0,252	
43	Memotong buah	20.54	66	21.00	70	9,09	8,65	0,238	0,294	0,056	
44	Membuat minuman	21.01	66	21.10	78	9,09	7,71	0,238	0,406	0,168	
45	Idle	21.11	-	21.17	-	-	-	-	-	-	
46	Membuat minuman	21.18	72	21.25	91	8,33	6,64	0,322	0,588	0,266	
47	Membersihkan lingkungan kerja	21.26	72	21.48	101	8,33	6,00	0,322	0,728	0,406	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,252

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Barista		Hari Pengamatan : Minggu								
Nama Pekerja : April		Tanggal Pengamatan : 01 Februari 2015								
Jenis Kelamin : Perempuan										
Usia : 20 tahun										
Berat Badan : 60 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.13	96	9,09	6,31	0,238	0,658	0,420
2	Membuat minuman	14.14	66	14.20	86	9,09	7,01	0,238	0,518	0,280
3	Memotong buah	14.21	66	14.26	78	9,09	7,71	0,238	0,406	0,168

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
4	Idle	14.27	-	14.33	-	-	-	-	-	-
5	Membuat minuman	14.34	72	14.42	83	7,31	0,322	0,476	0,154	-
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.43	72	15.06	101	5,96	0,322	0,728	0,406	-
7	Membuat minuman	15.07	72	15.15	75	8,10	0,322	0,364	0,042	-
8	Idle	15.16	-	15.23	-	-	-	-	-	-
9	Membuat minuman	15.24	66	15.33	82	7,36	0,238	0,462	0,224	-
10	Memotong buah	15.34	66	15.41	81	7,45	0,238	0,448	0,210	-
11	Membuat minuman	15.42	66	15.49	95	6,36	0,238	0,644	0,406	-
12	Membersihkan lingkungan kerja	15.50	66	16.07	101	5,94	0,238	0,728	0,490	-
13	Membuat minuman	16.08	66	16.15	80	7,52	0,238	0,434	0,196	-
14	Idle	16.16	-	16.23	-	-	-	-	-	-
15	Membuat minuman	16.24	66	16.32	76	7,98	0,238	0,378	0,140	-
16	Memotong buah	16.33	66	16.40	71	8,55	0,238	0,308	0,070	-
17	Membuat minuman	16.41	66	16.50	89	6,80	0,238	0,560	0,322	-
18	Membersihkan lingkungan kerja	16.51	66	17.11	89	6,76	0,238	0,560	0,322	-
19	Membuat minuman	17.12	66	17.19	82	7,38	0,238	0,462	0,224	-
20	Memotong buah	17.20	66	17.28	68	8,83	0,238	0,266	0,028	-
21	Idle	17.29	-	17.36	-	-	-	-	-	-
22	Membuat minuman	17.37	66	17.45	80	7,57	0,238	0,434	0,196	-
23	Membersihkan lingkungan kerja	17.46	66	18.01	109	5,51	0,238	0,840	0,602	-
24	Membuat minuman	18.02	66	18.10	83	7,24	0,238	0,476	0,238	-
25	Memotong buah	18.11	66	18.18	80	7,56	0,238	0,434	0,196	-
26	Membuat minuman	18.19	66	18.26	87	6,95	0,238	0,532	0,294	-
27	Membersihkan lingkungan kerja	18.27	66	18.39	92	6,54	0,238	0,602	0,364	-
28	Membuat minuman	18.40	66	18.49	92	6,59	0,238	0,602	0,364	-
29	Memotong buah	18.50	66	18.58	78	7,75	0,238	0,406	0,168	-
30	Idle	18.59	-	19.12	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
31	Membuat minuman	19.13	66	19.20	81	9,09	0,238	0,448	0,210	
32	Memotong buah	19.21	66	19.29	73	9,09	0,238	0,336	0,098	
33	Membuat minuman	19.30	66	19.42	74	9,09	0,238	0,350	0,112	
34	Membersihkan lingkungan kerja	19.43	66	20.02	95	9,09	0,238	0,644	0,406	
35	Membuat minuman	20.03	66	20.11	96	9,09	0,238	0,658	0,420	
36	Memotong buah	20.12	66	20.20	74	9,09	0,238	0,350	0,112	
37	Membuat minuman	20.21	66	20.29	80	9,09	0,238	0,434	0,196	
38	Idle	20.30	-	20.42	-	-	-	-	-	
39	Membuat minuman	20.43	72	20.52	84	8,33	0,322	0,490	0,168	
40	Memotong buah	20.52	72	21.00	82	8,33	0,322	0,462	0,140	
41	Idle	21.01	-	21.08	-	-	-	-	-	
42	Membuat minuman	21.09	66	21.18	80	9,09	0,238	0,434	0,196	
43	Memotong buah	21.19	66	21.26	75	9,09	0,238	0,364	0,126	
44	Membersihkan lingkungan kerja	21.27	66	21.59	102	9,09	0,238	0,742	0,504	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,249

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan		: Barista							
Nama Pekerja		: Bonny							
Jenis Kelamin		: Laki-laki							
Usia		: 27 tahun							
Berat Badan		: 60 kg							
		Hari Pengamatan		: Senin					
		Tanggal Pengamatan		: 22 Desember 2014					
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	13.56	84	14.09	127	7,14	0,490	1,092	0,602
2	Membuat minuman	14.10	84	14.22	101	7,14	0,490	0,728	0,238
3	Idle	14.23	-	14.29	-	-	-	-	-
4	Membuat minuman	14.30	78	14.52	113	7,69	0,406	0,896	0,490

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
5	Memotong buah	14.53	78	15.02	93	7,69	6,47	0,406	0,616	0,210	
6	Membersihkan lingkungan kerja	15.03	78	15.11	110	7,69	5,46	0,406	0,854	0,448	
7	Membuat minuman	15.12	78	15.24	96	7,69	6,26	0,406	0,658	0,252	
8	Memotong buah	15.23	78	15.30	82	7,69	7,34	0,406	0,462	0,056	
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.31	78	15.45	96	7,69	6,31	0,406	0,658	0,252	
10	Membuat minuman	15.46	78	16.02	87	7,69	6,95	0,406	0,532	0,126	
11	Idle	16.03	-	16.14	-	-	-	-	-	-	
12	Membuat minuman	16.15	78	16.24	103	7,69	5,86	0,406	0,756	0,350	
13	Memotong buah	16.25	78	16.32	96	7,69	6,31	0,406	0,658	0,252	
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.32	78	16.55	116	7,69	5,21	0,406	0,938	0,532	
15	Memotong buah	16.56	78	17.08	86	7,69	7,04	0,406	0,518	0,112	
16	Idle	17.08	-	17.22	-	-	-	-	-	-	
17	Membuat minuman	17.23	78	18.03	99	7,69	6,12	0,406	0,700	0,294	
18	Memotong buah	18.04	78	18.13	96	7,69	6,31	0,406	0,658	0,252	
19	Membuat minuman	18.14	78	18.35	95	7,69	6,32	0,406	0,644	0,238	
20	Membersihkan lingkungan kerja	18.36	78	18.52	109	7,69	5,53	0,406	0,840	0,434	
21	Membuat minuman	18.53	78	19.25	112	7,69	5,39	0,406	0,882	0,476	
22	Idle	19.26	-	19.34	-	-	-	-	-	-	
23	Memotong buah	19.34	78	19.43	91	7,69	6,61	0,406	0,588	0,182	
24	Membuat minuman	19.44	78	20.12	96	7,69	6,29	0,406	0,658	0,252	
25	Membersihkan lingkungan kerja	20.13	78	20.24	98	7,69	6,14	0,406	0,686	0,280	
26	Membuat minuman	20.23	78	20.58	93	7,69	6,47	0,406	0,616	0,210	
27	Idle	20.59	-	21.08	-	-	-	-	-	-	
28	Membuat minuman	21.09	84	21.25	103	7,14	5,85	0,490	0,756	0,266	
29	Membersihkan lingkungan kerja	21.26	84	21.58	118	7,14	5,11	0,490	0,966	0,476	
		Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									0,303

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : Bonny Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 27 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Selasa Tanggal Pengamatan : 25 November 2014									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.11	109	7,69	5,52	0,406	0,840	0,434	
2	Membuat minuman	14.12	78	14.28	97	7,69	6,24	0,406	0,672	0,266	
3	Memotong buah	14.29	78	14.37	94	7,69	6,40	0,406	0,630	0,224	
4	Membuat minuman	14.38	78	14.49	97	7,69	6,20	0,406	0,672	0,266	
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.50	78	15.02	98	7,69	6,14	0,406	0,686	0,280	
6	Membuat minuman	15.03	78	15.18	95	7,69	6,35	0,406	0,644	0,238	
7	Idle	15.19	-	15.30	-	-	-	-	-	-	
8	Membuat minuman	15.31	78	15.41	86	7,69	7,02	0,406	0,518	0,112	
9	Memotong buah	15.42	78	15.51	88	7,69	6,89	0,406	0,546	0,140	
10	Membersihkan lingkungan kerja	15.52	78	16.04	109	7,69	5,55	0,406	0,840	0,434	
11	Membuat minuman	16.05	78	16.16	106	7,69	5,68	0,406	0,798	0,392	
12	Memotong buah	16.17	78	16.25	88	7,69	6,87	0,406	0,546	0,140	
13	Idle	16.26	-	16.38	-	-	-	-	-	-	
14	Membuat minuman	16.39	84	16.51	95	7,14	6,36	0,490	0,644	0,154	
15	Membersihkan lingkungan kerja	16.52	84	17.14	125	7,14	4,81	0,490	1,064	0,574	
16	Idle	17.15	-	17.22	-	-	-	-	-	-	
17	Membuat minuman	17.23	84	17.42	96	7,14	6,31	0,490	0,658	0,168	
18	Memotong buah	17.42	84	17.51	96	7,14	6,28	0,490	0,658	0,168	
19	Membersihkan lingkungan kerja	17.52	84	18.11	107	7,14	5,64	0,490	0,812	0,322	
20	Membuat minuman	18.12	84	18.26	103	7,14	5,86	0,490	0,756	0,266	
21	Idle	18.27	-	18.34	-	-	-	-	-	-	
22	Membuat minuman	18.35	78	18.43	86	7,69	7,02	0,406	0,518	0,112	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Membersihkan lingkungan kerja	18.44	78	19.08	109	7,69	0,406	0,840	0,434	
24	Membuat minuman	19.09	78	19.14	96	7,69	0,406	0,658	0,252	
25	Memotong buah	19.15	78	19.22	80	7,69	0,406	0,434	0,028	
26	Membuat minuman	19.23	78	19.48	91	7,69	0,406	0,588	0,182	
27	Membersihkan lingkungan kerja	19.49	78	20.05	119	7,69	0,406	0,980	0,574	
28	Idle	20.06	-	20.19	-	-	-	-	-	
29	Membuat minuman	20.20	84	20.30	92	7,14	0,490	0,602	0,112	
30	Memotong buah	20.31	84	20.41	94	7,14	0,490	0,630	0,140	
31	Membersihkan lingkungan kerja	20.42	84	21.16	111	7,14	0,490	0,868	0,378	
32	Membuat minuman	21.17	84	21.24	99	7,14	0,490	0,700	0,210	
33	Membersihkan lingkungan kerja	21.25	84	22.02	120	7,14	0,490	0,994	0,504	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,268

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : Bonny Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 27 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Rabu Tanggal Pengamatan : 24 Desember 2014							
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.12	108	7,69	0,406	0,826	0,420
2	Membuat minuman	14.13	78	14.20	92	7,69	0,406	0,602	0,196
3	Memotong buah	14.21	78	14.29	91	7,69	0,406	0,588	0,182
4	Idle	14.30	-	14.39	-	-	-	-	-
5	Membuat minuman	14.40	78	14.50	100	7,69	0,406	0,714	0,308
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.51	78	15.08	100	7,69	0,406	0,714	0,308
7	Memotong buah	15.09	78	15.17	87	7,69	0,406	0,532	0,126

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
8	Membuat minuman	15.18	78	15.31	7,69	6,48	0,406	0,616	0,210
9	Idle	15.32	-	15.40	-	-	-	-	-
10	Membuat minuman	15.41	78	15.54	7,69	6,52	0,406	0,602	0,196
11	Membersihkan lingkungan kerja	15.55	78	16.02	7,69	6,06	0,406	0,714	0,308
12	Membuat minuman	16.03	78	16.12	7,69	6,79	0,406	0,560	0,154
13	Idle	16.13	-	16.20	-	-	-	-	-
14	Membuat minuman	16.21	78	16.29	7,69	6,94	0,406	0,532	0,126
15	Memotong buah	16.30	78	16.39	7,69	7,58	0,406	0,434	0,028
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.40	78	17.03	7,69	4,90	0,406	1,036	0,630
17	Idle	17.04	-	17.15	-	-	-	-	-
18	Membuat minuman	17.16	78	17.25	7,69	6,59	0,406	0,602	0,196
19	Memotong buah	17.26	78	17.34	7,69	6,94	0,406	0,532	0,126
20	Idle	17.35	-	17.50	-	-	-	-	-
21	Membuat minuman	17.51	78	18.05	7,69	6,44	0,406	0,630	0,224
22	Membersihkan lingkungan kerja	18.06	78	18.19	7,69	6,09	0,406	0,700	0,294
23	Membuat minuman	18.20	78	18.28	7,69	6,02	0,406	0,714	0,308
24	Memotong buah	18.29	78	18.37	7,69	6,97	0,406	0,532	0,126
25	Membuat minuman	18.38	78	18.46	7,69	6,95	0,406	0,532	0,126
26	Idle	18.47	-	18.52	-	-	-	-	-
27	Membuat minuman	18.53	84	19.18	7,14	5,37	0,490	0,882	0,392
28	Membersihkan lingkungan kerja	19.20	84	19.32	7,14	5,05	0,490	0,980	0,490
29	Membuat minuman	19.33	84	19.51	7,14	6,20	0,490	0,672	0,182
30	Memotong buah	19.52	84	20.06	7,14	6,90	0,490	0,532	0,042
31	Membuat minuman	20.07	84	20.25	7,14	6,47	0,490	0,616	0,126
32	Membersihkan lingkungan kerja	20.26	84	20.39	7,14	5,52	0,490	0,840	0,350
33	Membuat minuman	20.40	84	20.48	7,14	6,44	0,490	0,630	0,140
34	Idle	20.49	-	20.57	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
35	Membuat minuman	20.58	78	21.09	102	5,91	0,406	0,742	0,336
36	Membersihkan lingkungan kerja	21.10	78	21.43	108	5,57	0,406	0,826	0,420
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,244									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Barista					Hari Pengamatan : Kamis				
Nama Pekerja : Bonny					Tanggal Pengamatan : 27 November 2014				
Jenis Kelamin : Laki-laki									
Usia : 27 tahun									
Berat Badan : 60 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membuat minuman	13.56	78	14.05	93	6,47	0,406	0,616	0,210
2	Membersihkan lingkungan kerja	14.06	78	14.15	98	6,15	0,406	0,686	0,280
3	Membuat minuman	14.16	78	14.23	97	6,19	0,406	0,672	0,266
4	Memotong buah	14.24	78	14.32	89	6,80	0,406	0,560	0,154
5	Membuat minuman	14.33	78	14.41	97	6,22	0,406	0,672	0,266
6	Idle	14.42	-	14.50	-	-	-	-	-
7	Membuat minuman	14.51	78	15.03	92	6,56	0,406	0,602	0,196
8	Memotong buah	15.04	78	15.12	87	6,91	0,406	0,532	0,126
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.13	78	15.32	126	4,77	0,406	1,078	0,672
10	Membuat minuman	15.33	78	15.49	102	5,91	0,406	0,742	0,336
11	Memotong buah	15.50	78	15.58	93	6,45	0,406	0,616	0,210
12	Idle	15.59	-	16.08	-	-	-	-	-
13	Membuat minuman	16.09	78	16.21	87	6,96	0,406	0,532	0,126
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.22	78	16.36	119	5,06	0,406	0,980	0,574
15	Membuat minuman	16.37	78	16.45	94	6,40	0,406	0,630	0,224
16	Idle	16.46	-	16.55	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
17	Membuat minuman	16.56	84	17.08	105	7,14	5,72	0,490	0,784	0,294
18	Membersihkan lingkungan kerja	17.09	84	17.20	127	7,14	4,73	0,490	1,092	0,602
19	Membuat minuman	17.21	84	17.30	101	7,14	5,98	0,490	0,728	0,238
20	Memotong buah	17.31	84	17.38	97	7,14	6,21	0,490	0,672	0,182
21	Idle	17.39	-	18.01	-	-	-	-	-	-
22	Membuat minuman	18.02	78	18.11	106	7,69	5,69	0,406	0,798	0,392
23	Memotong buah	18.12	78	18.16	95	7,69	6,35	0,406	0,644	0,238
24	Membersihkan lingkungan kerja	18.17	78	18.29	105	7,69	5,72	0,406	0,784	0,378
25	Idle	18.30	-	18.37	-	-	-	-	-	-
26	Membuat minuman	18.38	78	19.02	104	7,69	5,81	0,406	0,770	0,364
27	Idle	19.03	-	19.10	-	-	-	-	-	-
28	Membuat minuman	19.11	78	19.24	104	7,69	5,81	0,406	0,770	0,364
29	Memotong buah	19.25	78	19.32	89	7,69	6,81	0,406	0,560	0,154
30	Membuat minuman	19.33	78	19.45	90	7,69	6,70	0,406	0,574	0,168
31	Membersihkan lingkungan kerja	19.46	78	19.55	112	7,69	5,39	0,406	0,882	0,476
32	Membuat minuman	19.56	78	20.10	93	7,69	6,52	0,406	0,616	0,210
33	Memotong buah	20.11	78	20.18	94	7,69	6,41	0,406	0,630	0,224
34	Membuat minuman	20.19	78	20.31	89	7,69	6,78	0,406	0,560	0,154
35	Idle	20.32	-	20.38	-	-	-	-	-	-
36	Membuat minuman	20.39	78	20.59	93	7,69	6,46	0,406	0,616	0,210
37	Idle	21.00	-	21.10	-	-	-	-	-	-
38	Membuat minuman	21.11	78	21.20	93	7,69	6,46	0,406	0,616	0,210
39	Membersihkan lingkungan kerja	21.21	78	21.49	106	7,69	5,68	0,406	0,798	0,392
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										
0,287										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi												
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : Bonny Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 27 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Jum'at Tanggal Pengamatan : 28 November 2014			Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)		Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)	
No	Elemen Aktivitas	Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Yr	Yt	Y		
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	84	14.08	98	7,14	6,14	0,490	0,686	0,196		
2	Membuat minuman	14.09	84	14.16	103	7,14	5,86	0,490	0,756	0,266		
3	Memotong buah	14.17	84	14.25	90	7,14	6,68	0,490	0,574	0,084		
4	Idle	14.26	-	14.38	-	-	-	-	-	-		
5	Membuat minuman	14.39	78	14.45	89	7,69	6,77	0,406	0,560	0,154		
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.46	78	14.56	121	7,69	4,99	0,406	1,008	0,602		
7	Membuat minuman	14.57	78	15.05	93	7,69	6,47	0,406	0,616	0,210		
8	Memotong buah	15.06	78	15.14	86	7,69	7,01	0,406	0,518	0,112		
9	Membuat minuman	15.15	78	15.23	86	7,69	6,99	0,406	0,518	0,112		
10	Idle	15.24	-	15.40	-	-	-	-	-	-		
11	Membuat minuman	15.41	78	15.49	87	7,69	6,94	0,406	0,532	0,126		
12	Memotong buah	15.50	78	15.58	82	7,69	7,36	0,406	0,462	0,056		
13	Membersihkan lingkungan kerja	15.59	78	16.12	124	7,69	4,87	0,406	1,050	0,644		
14	Membuat minuman	16.13	78	16.22	92	7,69	6,55	0,406	0,602	0,196		
15	Memotong buah	16.23	78	16.29	88	7,69	6,86	0,406	0,546	0,140		
16	Membuat minuman	16.30	78	16.38	88	7,69	6,84	0,406	0,546	0,140		
17	Membersihkan lingkungan kerja	16.39	78	16.56	110	7,69	5,49	0,406	0,854	0,448		
18	Idle	16.57	-	17.03	-	-	-	-	-	-		
19	Membuat minuman	17.04	84	17.12	102	7,14	5,90	0,490	0,742	0,252		
20	Memotong buah	17.13	84	17.21	92	7,14	6,54	0,490	0,602	0,112		
21	Membuat minuman	17.21	84	17.27	103	7,14	5,87	0,490	0,756	0,266		
22	Idle	17.28	-	17.36	-	-	-	-	-	-		

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Membuat minuman	17.37	78	17.45	7,69	6,67	0,406	0,574	0,168	
24	Membersihkan lingkungan kerja	17.46	78	18.02	7,69	4,75	0,406	1,092	0,686	
25	Membuat minuman	18.03	78	18.15	7,69	6,70	0,406	0,574	0,168	
26	Memotong buah	18.16	78	18.22	7,69	6,93	0,406	0,532	0,126	
27	Idle	18.22	-	18.29	-	-	-	-	-	
28	Membuat minuman	18.30	78	18.38	7,69	5,89	0,406	0,742	0,336	
29	Membersihkan lingkungan kerja	18.39	78	18.46	7,69	5,75	0,406	0,784	0,378	
30	Membuat minuman	18.47	78	18.55	7,69	6,86	0,406	0,546	0,140	
31	Idle	18.56	-	19.04	-	-	-	-	-	
32	Membuat minuman	19.05	78	19.14	7,69	6,19	0,406	0,672	0,266	
33	Memotong buah	19.15	78	19.21	7,69	7,21	0,406	0,490	0,084	
34	Membersihkan lingkungan kerja	19.22	78	19.40	7,69	5,64	0,406	0,812	0,406	
35	Membuat minuman	19.41	78	19.50	7,69	6,07	0,406	0,700	0,294	
36	Memotong buah	19.51	78	19.58	7,69	7,22	0,406	0,490	0,084	
37	Membersihkan lingkungan kerja	19.59	78	20.14	7,69	5,07	0,406	0,980	0,574	
38	Idle	20.15	-	20.25	-	-	-	-	-	
39	Membuat minuman	20.26	78	20.34	7,69	6,57	0,406	0,602	0,196	
40	Memotong buah	20.35	78	20.42	7,69	7,56	0,406	0,434	0,028	
41	Idle	20.43	-	20.55	-	-	-	-	-	
42	Membuat minuman	20.56	78	21.10	7,69	6,13	0,406	0,686	0,280	
43	Membersihkan lingkungan kerja	21.11	78	21.45	7,69	4,66	0,406	1,120	0,714	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,258

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : Bonny Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 27 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Sabtu Tanggal Pengamatan : 29 November 2014									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membuat minuman	14.05	78	14.12	93	7,69	6,51	0,406	0,616	0,210	
2	Memotong buah	14.12	78	14.19	88	7,69	6,84	0,406	0,546	0,140	
3	Membersihkan lingkungan kerja	14.20	78	14.34	120	7,69	5,02	0,406	0,994	0,588	
4	Membuat minuman	14.35	78	14.42	88	7,69	6,86	0,406	0,546	0,140	
5	Memotong buah	14.43	78	14.49	88	7,69	6,87	0,406	0,546	0,140	
6	Membuat minuman	14.50	78	14.59	89	7,69	6,80	0,406	0,560	0,154	
7	Idle	15.00	-	15.16	-	-	-	-	-	-	
8	Membersihkan lingkungan kerja	15.17	84	15.25	116	7,14	5,21	0,490	0,938	0,448	
9	Membuat minuman	15.26	84	15.34	95	7,14	6,33	0,490	0,644	0,154	
10	Idle	15.34	-	15.42	-	-	-	-	-	-	
11	Membuat minuman	15.43	78	15.50	96	7,69	6,27	0,406	0,658	0,252	
12	Memotong buah	15.51	78	15.58	89	7,69	6,75	0,406	0,560	0,154	
13	Membuat minuman	15.59	78	16.06	93	7,69	6,46	0,406	0,616	0,210	
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.07	78	16.32	115	7,69	5,24	0,406	0,924	0,518	
15	Membuat minuman	16.33	78	16.41	102	7,69	5,89	0,406	0,742	0,336	
16	Memotong buah	16.41	78	16.50	90	7,69	6,72	0,406	0,574	0,168	
17	Idle	16.51	-	17.03	-	-	-	-	-	-	
18	Membuat minuman	17.04	78	17.11	100	7,69	6,05	0,406	0,714	0,308	
19	Memotong buah	17.12	78	17.19	93	7,69	6,45	0,406	0,616	0,210	
20	Idle	17.20	-	17.34	-	-	-	-	-	-	
21	Membuat minuman	17.35	78	17.42	103	7,69	5,86	0,406	0,756	0,350	
22	Membersihkan lingkungan kerja	17.43	78	18.02	114	7,69	5,30	0,406	0,910	0,504	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y		
23	Membuat minuman	18.03	78	18.11	88	7,69	6,82	0,406	0,546	0,140	
24	Memotong buah	18.12	78	18.20	97	7,69	6,19	0,406	0,672	0,266	
25	Membuat minuman	18.21	78	18.29	102	7,69	5,90	0,406	0,742	0,336	
26	Membersihkan lingkungan kerja	18.30	78	18.45	100	7,69	6,04	0,406	0,714	0,308	
27	Membuat minuman	18.46	78	18.55	99	7,69	6,11	0,406	0,700	0,294	
28	Idle	18.55	-	19.06	-	-	-	-	-	-	
29	Membuat minuman	19.07	78	19.15	97	7,69	6,22	0,406	0,672	0,266	
30	Memotong buah	19.16	78	19.25	82	7,69	7,33	0,406	0,462	0,056	
31	Membuat minuman	19.26	78	19.42	89	7,69	6,81	0,406	0,560	0,154	
32	Idle	19.43	-	19.56	-	-	-	-	-	-	
33	Membuat minuman	19.57	78	20.08	97	7,69	6,24	0,406	0,672	0,266	
34	Memotong buah	20.09	78	20.16	96	7,69	6,31	0,406	0,658	0,252	
35	Membersihkan lingkungan kerja	20.17	78	20.24	97	7,69	6,23	0,406	0,672	0,266	
36	Membuat minuman	20.25	78	20.33	97	7,69	6,24	0,406	0,672	0,266	
37	Memotong buah	20.34	78	20.41	86	7,69	7,02	0,406	0,518	0,112	
38	Idle	20.42	-	20.50	-	-	-	-	-	-	
39	Membuat minuman	20.51	78	21.02	101	7,69	5,97	0,406	0,728	0,322	
40	Memotong buah	21.03	78	21.12	89	7,69	6,74	0,406	0,560	0,154	
41	Membuat minuman	21.12	78	21.19	91	7,69	6,66	0,406	0,588	0,182	
42	Membersihkan lingkungan kerja	21.20	78	21.54	111	7,69	5,45	0,406	0,868	0,462	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,260

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Barista Nama Pekerja : Bonny Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 27 tahun Berat Badan : 60 kg		Hari Pengamatan : Minggu Tanggal Pengamatan : 25 Januari 2015									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.11	114	7,69	5,30	0,406	0,910	0,504	
2	Membuat minuman	14.12	78	14.18	105	7,69	5,75	0,406	0,784	0,378	
3	Memotong buah	14.19	78	14.26	89	7,69	6,78	0,406	0,560	0,154	
4	Idle	14.23	-	14.38	-	-	-	-	-	-	
5	Membuat minuman	14.39	78	14.47	99	7,69	6,07	0,406	0,700	0,294	
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.48	78	14.56	119	7,69	5,05	0,406	0,980	0,574	
7	Memotong buah	14.57	78	15.06	90	7,69	6,67	0,406	0,574	0,168	
8	Membuat minuman	15.07	78	15.15	93	7,69	6,46	0,406	0,616	0,210	
9	Idle	15.16	-	15.22	-	-	-	-	-	-	
10	Membuat minuman	15.23	84	15.30	110	7,14	5,48	0,490	0,854	0,364	
11	Memotong buah	15.31	84	15.38	95	7,14	6,33	0,490	0,644	0,154	
12	Idle	15.39	-	15.44	-	-	-	-	-	-	
13	Membuat minuman	15.45	84	15.53	110	7,14	5,47	0,490	0,854	0,364	
14	Memotong buah	15.54	84	16.02	96	7,14	6,26	0,490	0,658	0,168	
15	Membuat minuman	16.03	84	16.11	97	7,14	6,19	0,490	0,672	0,182	
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.12	84	16.24	115	7,14	5,23	0,490	0,924	0,434	
17	Membuat minuman	16.25	84	16.40	102	7,14	5,94	0,490	0,742	0,252	
18	Memotong buah	16.41	84	16.49	89	7,14	6,80	0,490	0,560	0,070	
19	Idle	16.50	-	16.58	-	-	-	-	-	-	
20	Membuat minuman	16.59	78	17.07	102	7,69	5,89	0,406	0,742	0,336	
21	Memotong buah	17.08	78	17.16	82	7,69	7,35	0,406	0,462	0,056	
22	Membuat minuman	17.17	78	17.23	94	7,69	6,39	0,406	0,630	0,224	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Membersihkan lingkungan kerja	17.24	78	17.38	7,69	5,58	0,406	0,826	0,420	
24	Membuat minuman	17.39	78	17.45	7,69	7,02	0,406	0,518	0,112	
25	Idle	17.46	-	17.55	-	-	-	-	-	
26	Membuat minuman	17.56	78	18.04	7,69	6,77	0,406	0,560	0,154	
27	Memotong buah	18.05	78	18.11	7,69	6,22	0,406	0,672	0,266	
28	Membersihkan lingkungan kerja	18.12	78	18.24	7,69	5,45	0,406	0,868	0,462	
29	Membuat minuman	18.25	78	18.38	7,69	5,80	0,406	0,770	0,364	
30	Idle	18.39	-	18.46	-	-	-	-	-	
31	Membuat minuman	18.47	78	18.58	7,69	6,24	0,406	0,672	0,266	
32	Memotong buah	18.59	78	19.06	7,69	6,79	0,406	0,560	0,154	
33	Membuat minuman	19.07	78	19.15	7,69	6,30	0,406	0,658	0,252	
34	Membersihkan lingkungan kerja	19.16	78	19.32	7,69	5,92	0,406	0,742	0,336	
35	Membuat minuman	19.33	78	19.40	7,69	6,50	0,406	0,616	0,210	
36	Memotong buah	19.41	78	19.48	7,69	6,89	0,406	0,546	0,140	
37	Membuat minuman	19.49	78	19.55	7,69	7,01	0,406	0,518	0,112	
38	Membersihkan lingkungan kerja	19.56	78	20.04	7,69	5,80	0,406	0,770	0,364	
39	Idle	20.05	-	20.11	-	-	-	-	-	
40	Membuat minuman	20.12	78	20.18	7,69	6,96	0,406	0,532	0,126	
41	Memotong buah	20.19	78	20.27	7,69	7,34	0,406	0,462	0,056	
42	Membuat minuman	20.28	78	20.34	7,69	6,69	0,406	0,574	0,168	
43	Membersihkan lingkungan kerja	20.35	78	20.52	7,69	5,37	0,406	0,882	0,476	
44	Membuat minuman	20.53	78	21.01	7,69	5,89	0,406	0,742	0,336	
45	Idle	21.02	-	21.06	-	-	-	-	-	
46	Memotong buah	21.07	78	21.14	7,69	7,35	0,406	0,462	0,056	
47	Membuat minuman	21.15	78	21.22	7,69	6,35	0,406	0,644	0,238	
48	Membersihkan lingkungan kerja	21.23	78	21.56	7,69	4,90	0,406	1,036	0,630	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,265

Lampiran 2 – Konsumsi Oksigen Waiter

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Waiter Nama Pekerja : Aryo Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 25 tahun Berat Badan : 61 kg			Hari Pengamatan : Senin Tanggal Pengamatan : 01 Desember 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu Awal	Waktu Akhir	Waktu			Yr	Yt	Y		
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	14.09	127	7,69	4,74	0,423	1,109	0,686		
2	Persiapan penataan ruangan	14.10	14.44	127	7,69	4,76	0,423	1,109	0,686		
3	Melayani konsumen	14.45	15.34	110	7,69	5,46	0,423	0,871	0,448		
4	Idle	15.35	15.54	-	-	-	-	-	-		
5	Membersihkan lingkungan kerja	15.55	16.06	116	7,14	5,22	0,507	0,955	0,448		
6	Clean up	16.07	16.32	117	7,14	5,16	0,507	0,969	0,462		
7	Idle	16.33	16.46	-	-	-	-	-	-		
8	Melayani konsumen	16.47	17.28	117	7,14	5,14	0,507	0,969	0,462		
9	Idle	17.29	17.42	-	-	-	-	-	-		
10	Melayani konsumen	17.43	18.26	103	7,69	5,88	0,423	0,773	0,350		
11	Idle	18.27	18.41	-	-	-	-	-	-		
12	Melayani konsumen	18.42	19.54	132	7,69	4,58	0,423	1,179	0,756		
13	Membersihkan lingkungan kerja	19.55	20.04	97	7,69	6,21	0,423	0,689	0,266		
14	Melayani konsumen	20.05	21.32	107	7,69	5,64	0,423	0,829	0,406		
15	Membersihkan lingkungan kerja	21.33	21.50	118	7,69	5,12	0,423	0,983	0,560		
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,503	

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi												
Jenis Pekerjaan : Waiter			Hari Pengamatan : Selasa			Nama Pekerjaan : Aryo			Tanggal Pengamatan : 27 Januari 2015			
Jenis Kelamin : Laki-laki			Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)			
Usia : 25 tahun			Waktu			Akhir			Yr			Y
Berat Badan : 61 kg			Awal			-			Yt			Y
No	Elemen Aktivitas	Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Yr	Yt	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.15	98	7,69	6,13	0,423	0,703	0,280		
2	Melayani konsumen	14.16	78	14.43	100	7,69	6,05	0,423	0,731	0,308		
3	Idle	14.45	-	14.58	-	-	-	-	-	-		
4	Melayani konsumen	15.00	78	15.48	118	7,69	5,11	0,423	0,983	0,560		
5	Idle	15.50	-	16.03	-	-	-	-	-	-		
6	Melayani konsumen	16.06	84	16.49	120	7,14	5,00	0,507	1,011	0,504		
7	Idle	16.52	-	17.15	-	-	-	-	-	-		
8	Melayani konsumen	17.16	78	17.48	104	7,69	5,82	0,423	0,787	0,364		
9	Idle	17.50	-	18.14	-	-	-	-	-	-		
10	Melayani konsumen	18.15	78	19.53	136	7,69	4,43	0,423	1,235	0,812		
11	Membersihkan lingkungan kerja	19.55	78	20.04	126	7,69	4,77	0,423	1,095	0,672		
12	Melayani konsumen	20.06	78	21.46	126	7,69	4,77	0,423	1,095	0,672		
13	Membersihkan lingkungan kerja	21.47	78	21.58	110	7,69	5,46	0,423	0,871	0,448		
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,513	

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Rabu			Tanggal Pengamatan : 28 Januari 2015						
Nama Pekerja : Aryo		Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)		
Jenis Kelamin : Laki-laki		Waktu		Akhir				Yr		Yt	
Usia : 25 tahun		14.02		113		7,69		5,34		0,423	
Berat Badan : 61 kg		14.13		101		7,69		5,99		0,423	
		14.41		137		7,69		4,38		0,423	
		15.03		-		-		-		-	
		15.15		130		7,14		4,64		0,507	
		16.00		-		-		-		-	
		16.44		119		7,14		5,07		0,507	
		18.06		-		-		-		-	
		18.20		111		7,14		5,44		0,507	
		21.09		-		-		-		-	
		21.39		117		7,14		5,13		0,507	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											
1 Membersihkan lingkungan kerja		14.12		113		7,69		5,34		0,913	
2 Melayani konsumen		14.41		101		7,69		5,99		0,745	
3 Membersihkan lingkungan kerja		15.02		137		7,69		4,38		1,249	
4 Idle		15.14		-		-		-		-	
5 Melayani konsumen		15.59		130		7,14		4,64		1,151	
6 Idle		16.43		-		-		-		-	
7 Melayani konsumen		18.05		119		7,14		5,07		0,997	
8 Idle		18.19		-		-		-		-	
9 Melayani konsumen		21.08		111		7,14		5,44		0,885	
10 Idle		21.38		-		-		-		-	
11 Membersihkan lingkungan kerja		22.12		117		7,14		5,13		0,969	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Kamis			Tanggal Pengamatan : 29 Januari 2015						
Nama Pekerja : Aryo		Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)		
Jenis Kelamin : Laki-laki		Waktu		Akhir				Yr		Yt	
Usia : 25 tahun		14.00		129		7,14		4,66		0,507	
Berat Badan : 61 kg		14.21		129		7,14		4,66		1,137	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											
1 Persiapan penataan ruangan		14.00		129		7,14		4,66		0,507	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
2	Melayani konsumen	14.22	84	14.46	118	7,14	5,11	0,507	0,983	0,476
3	Idle	14.45	-	14.58	-	-	-	-	-	-
4	Melayani konsumen	14.59	78	15.32	114	7,69	5,30	0,423	0,927	0,504
5	Membersihkan lingkungan kerja	15.33	78	15.45	112	7,69	5,37	0,423	0,899	0,476
6	Melayani konsumen	15.46	78	16.14	102	7,69	5,94	0,423	0,759	0,336
7	Idle	16.15	-	16.22	-	-	-	-	-	-
8	Membersihkan lingkungan kerja	16.23	78	16.48	120	7,69	5,02	0,423	1,011	0,588
9	Idle	16.48	-	16.54	-	-	-	-	-	-
10	Melayani konsumen	16.54	84	17.32	118	7,14	5,11	0,507	0,983	0,476
11	Idle	17.33	-	17.40	-	-	-	-	-	-
12	Melayani konsumen	17.41	78	18.47	119	7,69	5,07	0,423	0,997	0,574
13	Idle	18.48	-	18.54	-	-	-	-	-	-
14	Melayani konsumen	18.55	78	19.21	116	7,69	5,20	0,423	0,955	0,532
15	Idle	19.22	-	19.26	-	-	-	-	-	-
16	Melayani konsumen	19.27	84	21.42	126	7,14	4,76	0,507	1,095	0,588
17	Membersihkan lingkungan kerja	21.43	84	22.00	113	7,14	5,32	0,507	0,913	0,406
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,508

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Jum'at			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		
Nama Pekerja : Aryo		Tanggal Pengamatan : 30 Januari 2015			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		
Jenis Kelamin : Laki-laki					Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		
Usia : 25 tahun					Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		
Berat Badan : 61 kg					Waktu 10 Denyut Awal (Detik)			Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Persiapan penataan ruangan	14.00	78	14.15	115	7,69	5,26	0,423	0,941	0,518

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
2	Idle	14.16	-	14.25	-	-	-	-	-		
3	Melayani konsumen	14.26	78	15.12	135	7,69	4,46	0,423	1,221	0,798	
4	Idle	15.13	-	15.22	-	-	-	-	-	-	
5	Melayani konsumen	15.23	84	17.02	116	7,14	5,18	0,507	0,955	0,448	
6	Membersihkan lingkungan kerja	17.03	84	17.19	129	7,14	4,65	0,507	1,137	0,630	
7	Melayani konsumen	17.20	84	18.13	106	7,14	5,68	0,507	0,815	0,308	
8	Idle	18.14	-	18.19	-	-	-	-	-	-	
9	Melayani konsumen	18.20	78	20.21	107	7,69	5,64	0,423	0,829	0,406	
10	Membersihkan lingkungan kerja	20.22	78	20.25	111	7,69	5,45	0,423	0,885	0,462	
11	Melayani konsumen	20.26	78	21.54	113	7,69	5,33	0,423	0,913	0,490	
12	Membersihkan lingkungan kerja	21.55	78	22.09	129	7,69	4,68	0,423	1,137	0,714	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,530

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Sabtu								
Nama Pekerjaan : Aryo		Tanggal Pengamatan : 31 Januari 2015								
Jenis Kelamin : Laki-laki										
Usia : 25 tahun										
Berat Badan : 61 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.03	84	14.19	130	7,14	4,64	0,507	1,151	0,644
2	Melayani konsumen	14.20	84	15.16	102	7,14	5,92	0,507	0,759	0,252
3	Idle	15.17	-	15.23	-	-	-	-	-	-
4	Melayani konsumen	15.24	78	15.58	96	7,69	6,30	0,423	0,675	0,252
5	Idle	15.59	-	16.12	-	-	-	-	-	-
6	Persiapan penataan ruangan	16.13	78	17.45	145	7,69	4,16	0,423	1,361	0,938

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
7	Melayani konsumen	17.46	78	15.12	7,69	4,97	0,423	1,025	0,602
8	Membersihkan lingkungan kerja	15.13	78	15.19	7,69	5,61	0,423	0,829	0,406
9	Melayani konsumen	15.20	78	16.25	7,69	5,47	0,423	0,871	0,448
10	Idle	16.26	-	16.39	-	-	-	-	-
11	Melayani konsumen	16.40	78	17.14	7,69	5,16	0,423	0,969	0,546
12	Membersihkan lingkungan kerja	17.15	78	17.32	7,69	5,59	0,423	0,843	0,420
13	Idle	17.33	-	17.47	-	-	-	-	-
14	Melayani konsumen	17.48	84	19.58	7,14	5,49	0,507	0,871	0,364
15	Idle	19.59	-	20.08	-	-	-	-	-
16	Melayani konsumen	20.09	78	22.00	7,69	4,71	0,423	1,123	0,700
17	Membersihkan lingkungan kerja	22.01	78	22.12	7,69	5,04	0,423	0,997	0,574
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,512									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Waiter					Hari Pengamatan : Minggu				
Nama Pekerja : Aryo					Tanggal Pengamatan : 01 Februari 2015				
Jenis Kelamin : Laki-laki									
Usia : 25 tahun									
Berat Badan : 61 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Melayani konsumen	14.00	72	14.28	8,33	5,40	0,339	0,899	0,560
2	Idle	14.29	-	14.32	-	-	-	-	-
3	Melayani konsumen	14.33	66	15.07	9,09	6,15	0,255	0,703	0,448
4	Idle	15.08	-	15.12	-	-	-	-	-
5	Membersihkan lingkungan kerja	15.13	66	15.21	9,09	5,76	0,255	0,801	0,546
6	Melayani konsumen	15.22	66	16.32	9,09	5,85	0,255	0,773	0,518

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)					
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y		
7	Idle	16.33	-	16.42	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Membersihkan lingkungan kerja	16.31	66	16.59	108	9,09	5,57	0,255	0,843	0,255	0,843	0,588
9	Melayani konsumen	17.00	66	18.32	119	9,09	5,05	0,255	0,997	0,255	0,997	0,742
10	Idle	18.33	-	18.42	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Melayani konsumen	18.43	66	20.14	102	9,09	5,93	0,255	0,759	0,255	0,759	0,504
12	Idle	20.15	-	20.22	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Melayani konsumen	20.23	66	22.09	109	9,09	5,53	0,255	0,857	0,255	0,857	0,602
14	Membersihkan lingkungan kerja	22.10	66	22.19	119	9,09	5,06	0,255	0,997	0,255	0,997	0,742
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian												
0,583												

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi												
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Senin		Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)				
Nama Pekerja : Sita		Tanggal Pengamatan : 22 Desember 2014										
Jenis Kelamin : Perempuan												
Usia : 19 tahun												
Berat Badan : 54 kg												
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)					
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y		
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.05	99	9,09	6,10	0,153	0,615	0,153	0,615	0,462
2	Melayani konsumen	14.06	66	14.38	91	9,09	6,63	0,153	0,503	0,153	0,503	0,350
3	Idle	14.39	-	14.42	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Melayani konsumen	14.43	66	15.26	119	9,09	5,08	0,136	0,878	0,136	0,878	0,742
5	Idle	15.27	-	15.36	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Membersihkan lingkungan kerja	15.36	66	15.42	103	9,09	5,88	0,136	0,654	0,136	0,654	0,518
7	Melayani konsumen	15.43	66	16.22	92	9,09	6,55	0,136	0,500	0,136	0,500	0,364
8	Idle	16.23	-	17.00	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Membersihkan lingkungan kerja	17.01	66	17.19	101	9,09	5,97	0,136	0,626	0,136	0,626	0,490

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
10	Melayani konsumen	17.20	66	18.04	98	9,09	6,16	0,136	0,584	0,448
11	Idle	18.05	-	18.10	-	-	-	-	-	-
12	Melayani konsumen	18.11	66	20.25	89	9,09	6,75	0,136	0,458	0,322
13	Membersihkan lingkungan kerja	20.26	66	20.40	101	9,09	5,98	0,136	0,626	0,490
14	Melayani konsumen	20.41	66	21.30	113	9,09	5,33	0,136	0,794	0,658
15	Membersihkan lingkungan kerja	21.31	66	21.52	109	9,09	5,54	0,136	0,738	0,602
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Waiter Nama Pekerjaan : Sita Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 19 tahun Berat Badan : 54 kg		Hari Pengamatan : Selasa Tanggal Pengamatan : 25 November 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.24	123	9,09	4,89	0,136	0,934	0,798
2	Idle	14.26	-	14.34	-	-	-	-	-	-
3	Melayani konsumen	14.35	72	15.16	102	8,33	5,91	0,220	0,640	0,420
4	Idle	15.17	-	15.26	-	-	-	-	-	-
5	Melayani konsumen	15.27	72	16.06	108	8,33	5,59	0,220	0,724	0,504
6	Idle	16.07	-	16.14	-	-	-	-	-	-
7	Membersihkan lingkungan kerja	16.15	72	16.35	104	8,33	5,79	0,220	0,668	0,448
8	Melayani konsumen	16.36	72	17.13	92	8,33	6,55	0,220	0,500	0,280
9	Idle	17.14	-	17.32	-	-	-	-	-	-
10	Melayani konsumen	17.33	66	18.45	105	9,09	5,73	0,136	0,682	0,546
11	Idle	18.46	-	19.05	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
12	Melayani konsumen	19.05	66	20.07	128	9,09	4,70	0,136	1,004	0,868
13	Idle	20.08	-	20.15	-	-	-	-	-	-
14	Melayani konsumen	20.16	66	21.04	106	9,09	5,71	0,136	0,696	0,560
15	Idle	21.05	-	21.13	-	-	-	-	-	-
16	Melayani konsumen	21.14	72	22.01	115	8,33	5,22	0,220	0,822	0,602
17	Membersihkan lingkungan kerja	22.02	72	22.18	112	8,33	5,40	0,220	0,780	0,560
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										
0,559										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Waiter Nama Pekerja : Sita Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 19 tahun Berat Badan : 54 kg		Hari Pengamatan : Rabu Tanggal Pengamatan : 24 Desember 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.01	72	14.23	123	8,33	4,89	0,220	0,934	0,714
2	Idle	14.24	-	14.35	-	-	-	-	-	-
3	Melayani konsumen	14.36	78	14.59	101	7,69	5,99	0,304	0,626	0,322
4	Idle	15.00	-	15.05	-	-	-	-	-	-
5	Melayani konsumen	15.06	78	15.51	95	7,69	6,35	0,304	0,542	0,238
6	Idle	15.52	-	15.59	-	-	-	-	-	-
7	Melayani konsumen	16.00	72	17.02	109	8,33	5,53	0,220	0,738	0,518
8	Idle	17.03	-	17.12	-	-	-	-	-	-
9	Melayani konsumen	17.13	72	17.49	100	8,33	6,06	0,220	0,612	0,392
10	Membersihkan lingkungan kerja	17.50	72	17.32	122	8,33	4,95	0,220	0,920	0,700
11	Idle	17.33	-	17.46	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
12	Melayani konsumen	17.47	78	18.25	127	7,69	0,304	0,990	0,686
13	Idle	18.26	-	18.34	-	-	-	-	-
14	Melayani konsumen	18.35	84	20.12	125	7,14	0,388	0,962	0,574
15	Idle	20.13	-	20.18	-	-	-	-	-
16	Melayani konsumen	20.19	72	21.32	113	8,33	0,220	0,794	0,574
17	Membersihkan lingkungan kerja	21.33	72	21.44	118	8,33	0,220	0,864	0,644
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,536									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Kamis							
Nama Pekerja : Sita		Tanggal Pengamatan : 27 November 2014							
Jenis Kelamin : Perempuan									
Usia : 19 tahun									
Berat Badan : 54 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.12	87	9,09	0,136	0,430	0,294
2	Melayani konsumen	14.13	66	15.32	107	9,09	0,136	0,710	0,574
3	Idle	15.33	-	15.42	-	-	-	-	-
4	Melayani konsumen	15.42	72	16.08	92	8,33	0,220	0,500	0,280
5	Membersihkan lingkungan kerja	16.09	72	16.22	103	8,33	0,220	0,654	0,434
6	Idle	16.23	-	16.34	-	-	-	-	-
7	Melayani konsumen	16.35	66	17.02	104	9,09	0,136	0,668	0,532
8	Idle	17.03	-	17.12	-	-	-	-	-
9	Membersihkan lingkungan kerja	17.13	66	17.18	108	9,09	0,136	0,724	0,588
10	Melayani konsumen	17.19	66	17.45	95	9,09	0,136	0,542	0,406
11	Idle	17.46	-	17.56	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
12	Melayani konsumen	17.57	72	18.23	133	8,33	4,52	0,220	1,074	0,854
13	Idle	18.24	-	18.35	-	-	-	-	-	-
14	Melayani konsumen	18.36	72	20.21	136	8,33	4,42	0,220	1,116	0,896
15	Idle	20.22	-	20.47	-	-	-	-	-	-
16	Melayani konsumen	20.48	66	21.48	105	9,09	5,72	0,136	0,682	0,546
17	Membersihkan lingkungan kerja	21.49	66	22.12	130	9,09	4,63	0,136	1,032	0,896
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Jum'at								
Nama Pekerja : Sita		Tanggal Pengamatan : 28 November 2014								
Jenis Kelamin : Perempuan										
Usia : 19 tahun										
Berat Badan : 54 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Persiapan penataan ruangan	14.00	72	14.06	102	8,33	5,93	0,220	0,640	0,420
2	Melayani konsumen	14.07	72	14.46	105	8,33	5,74	0,220	0,682	0,462
3	Idle	14.47	-	14.54	-	-	-	-	-	-
4	Melayani konsumen	14.55	66	15.32	100	9,09	6,00	0,136	0,612	0,476
5	Idle	15.33	-	15.38	-	-	-	-	-	-
6	Melayani konsumen	15.39	72	16.24	120	8,33	5,03	0,220	0,892	0,672
7	Idle	16.25	-	16.30	-	-	-	-	-	-
8	Membersihkan lingkungan kerja	16.31	78	16.59	122	7,69	4,92	0,304	0,920	0,616
9	Melayani konsumen	17.00	78	18.32	123	7,69	4,89	0,304	0,934	0,630
10	Idle	18.33	-	18.42	-	-	-	-	-	-
11	Melayani konsumen	18.43	72	20.14	112	8,33	5,38	0,220	0,780	0,560

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
12	Idle	20.15	-	20.22	-	-	-	-	-	-	-
13	Melayani konsumen	20.23	72	21.43	111	8,33	0,220	0,766	0,546	0,220	0,560
14	Membersihkan lingkungan kerja	21.44	72	21.56	112	8,33	0,220	0,780	0,560	0,220	0,549
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Waiter				Hari Pengamatan : Sabtu							
Nama Pekerja : Sita				Tanggal Pengamatan : 29 November 2014							
Jenis Kelamin : Perempuan											
Usia : 19 tahun											
Berat Badan : 54 kg											
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Melayani konsumen	14.00	66	14.28	106	9,09	0,136	0,696	0,560	0,136	0,696
2	Idle	14.29	-	14.32	-	-	-	-	-	-	-
3	Melayani konsumen	14.33	66	15.07	93	9,09	0,136	0,514	0,378	0,136	0,514
4	Idle	15.08	-	15.12	-	-	-	-	-	-	-
5	Membersihkan lingkungan kerja	15.13	66	15.21	93	9,09	0,136	0,514	0,378	0,136	0,514
6	Melayani konsumen	15.22	66	16.32	107	9,09	0,136	0,710	0,574	0,136	0,710
7	Idle	16.33	-	16.42	-	-	-	-	-	-	-
8	Membersihkan lingkungan kerja	16.31	72	16.59	115	8,33	0,220	0,822	0,602	0,220	0,822
9	Melayani konsumen	17.00	72	18.32	115	8,33	0,220	0,822	0,602	0,220	0,822
10	Idle	18.33	-	18.42	-	-	-	-	-	-	-
11	Melayani konsumen	18.43	72	20.14	109	8,33	0,220	0,738	0,518	0,220	0,738
12	Idle	20.15	-	20.22	-	-	-	-	-	-	-
13	Melayani konsumen	20.23	72	22.09	125	8,33	0,220	0,962	0,742	0,220	0,962
14	Membersihkan lingkungan kerja	22.10	72	22.19	136	8,33	0,220	1,116	0,896	0,220	1,116
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											
											0,583

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Waiter		Hari Pengamatan : Minggu									
Nama Pekerja : Sita		Tanggal Pengamatan : 25 Januari 2015									
Jenis Kelamin : Perempuan											
Usia : 19 tahun											
Berat Badan : 54 kg											
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.08	9,09	5,65	0,136	0,710	0,574		
2	Melayani konsumen	14.09	66	14.30	9,09	5,82	0,136	0,668	0,532		
3	Idle	14.31	-	14.36	-	-	-	-	-		
4	Melayani konsumen	14.37	72	14.56	8,33	6,00	0,220	0,612	0,392		
5	Idle	14.57	-	15.02	-	-	-	-	-		
6	Melayani konsumen	15.03	66	15.34	9,09	5,03	0,136	0,892	0,756		
7	Idle	15.35	-	15.40	-	-	-	-	-		
8	Melayani konsumen	15.41	72	16.23	8,33	4,99	0,220	0,906	0,686		
9	Idle	16.24	-	16.32	-	-	-	-	-		
10	Melayani konsumen	16.33	66	17.03	9,09	5,28	0,136	0,808	0,672		
11	Idle	17.04	-	17.14	-	-	-	-	-		
12	Melayani konsumen	17.15	66	17.45	9,09	5,56	0,136	0,724	0,588		
13	Membersihkan lingkungan kerja	17.46	66	17.53	9,09	5,02	0,136	0,892	0,756		
14	Melayani konsumen	17.54	66	18.54	9,09	5,62	0,136	0,710	0,574		
15	Idle	18.55	-	19.04	-	-	-	-	-		
16	Melayani konsumen	19.05	66	20.12	9,09	5,47	0,136	0,752	0,616		
17	Idle	20.13	-	20.24	-	-	-	-	-		
18	Melayani konsumen	20.25	66	21.56	9,09	6,55	0,136	0,500	0,364		
19	Membersihkan lingkungan kerja	21.57	66	22.12	9,09	5,58	0,136	0,724	0,588		
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,592	

Lampiran 3 – Konsumsi Oksigen Cook Helper

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Cook Helper Nama Pekerja : Rury Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 21 tahun Berat Badan : 69 kg			Hari Pengamatan : Senin Tanggal Pengamatan : 01 Desember 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Menyiapkan bahan baku	14.03	78	14.15	7,69	6,64	0,559	0,741	0,182		
2	Membersihkan lingkungan kerja	14.16	78	14.24	7,69	6,07	0,559	0,853	0,294		
3	Menyajikan makanan	14.25	78	14.32	7,69	6,34	0,559	0,797	0,238		
4	Membersihkan lingkungan kerja	14.33	78	14.48	7,69	6,10	0,559	0,853	0,294		
5	Menyiapkan bahan baku	14.49	78	15.10	7,69	6,60	0,559	0,741	0,182		
6	Membakar daging	15.11	78	15.28	7,69	6,83	0,559	0,699	0,140		
7	Menyiapkan bahan baku	15.29	78	15.34	7,69	6,45	0,559	0,783	0,224		
8	Menyajikan makanan	15.35	78	15.43	7,69	5,75	0,559	0,937	0,378		
9	Menyiapkan bahan baku	15.44	78	15.52	7,69	7,48	0,559	0,601	0,042		
10	Idle	15.52	-	16.02	-	-	-	-	-		
11	Menyajikan makanan	16.03	78	16.10	7,69	7,44	0,559	0,601	0,042		
12	Membersihkan lingkungan kerja	16.11	78	16.21	7,69	6,48	0,559	0,769	0,210		
13	Menyiapkan bahan baku	16.22	78	16.31	7,69	6,46	0,559	0,769	0,210		
14	Idle	16.32	-	16.45	-	-	-	-	-		
15	Menyajikan makanan	16.46	78	16.55	7,69	6,98	0,559	0,671	0,112		
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.56	78	17.04	7,69	6,61	0,559	0,741	0,182		
17	Menyiapkan bahan baku	17.05	78	17.17	7,69	6,54	0,559	0,755	0,196		
18	Membakar daging	17.18	78	17.36	7,69	5,83	0,559	0,909	0,350		
19	Menyajikan makanan	17.37	78	17.48	7,69	6,24	0,559	0,825	0,266		
20	Menyiapkan bahan baku	17.49	78	18.04	7,69	6,17	0,559	0,839	0,280		

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
21	Membersihkan lingkungan kerja	18.05	78	18.20	7,69	5,61	0,559	0,979	0,420
22	Menyajikan makanan	18.21	78	18.28	7,69	5,94	0,559	0,881	0,322
23	Idle	18.29	-	18.34	-	-	-	-	-
24	Menyiapkan bahan baku	18.35	78	18.43	7,69	6,47	0,559	0,769	0,210
25	Membersihkan lingkungan kerja	18.44	78	18.55	7,69	5,48	0,559	1,007	0,448
26	Menyajikan makanan	18.56	78	19.12	7,69	5,71	0,559	0,951	0,392
27	Membersihkan lingkungan kerja	19.13	78	19.22	7,69	5,20	0,559	1,091	0,532
28	Menyiapkan bahan baku	19.23	78	19.32	7,69	6,39	0,559	0,783	0,224
29	Membakar daging	19.33	78	19.52	7,69	6,74	0,559	0,713	0,154
30	Menyajikan makanan	19.53	78	20.12	7,69	6,49	0,559	0,769	0,210
31	Membersihkan lingkungan kerja	20.13	78	20.21	7,69	5,31	0,559	1,049	0,490
32	Idle	20.22	-	20.32	-	-	-	-	-
33	Menyiapkan bahan baku	20.33	84	20.38	7,14	5,78	0,643	0,923	0,280
34	Idle	20.39	-	20.53	-	-	-	-	-
35	Menyajikan makanan	20.54	78	21.00	7,69	6,24	0,559	0,825	0,266
36	Membersihkan lingkungan kerja	21.01	78	21.35	7,69	4,91	0,559	1,189	0,630
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,271									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
No		Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
			Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Menyajikan makanan		14.05	78	14.18	7,69	6,73	0,559	0,727	0,168
2	Menyiapkan bahan baku		14.19	78	14.25	7,69	6,87	0,559	0,699	0,140

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi
 Hari Pengamatan : Selasa
 Tanggal Pengamatan : 27 Januari 2015

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
3	Membakar daging	14.26	78	14.38	87	7,69	6,93	0,559	0,685	0,126
4	Menyajikan makanan	14.39	78	14.47	115	7,69	5,26	0,559	1,077	0,518
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.48	78	15.02	115	7,69	5,25	0,559	1,077	0,518
6	Menyiapkan bahan baku	15.03	78	15.09	96	7,69	6,27	0,559	0,811	0,252
7	Idle	15.10	-	15.16	-	-	-	-	-	-
8	Menyajikan makanan	15.17	78	15.25	114	7,69	5,28	0,559	1,063	0,504
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.26	78	15.42	100	7,69	6,01	0,559	0,867	0,308
10	Menyiapkan bahan baku	15.43	78	15.49	91	7,69	6,65	0,559	0,741	0,182
11	Membakar daging	15.50	78	16.12	93	7,69	6,48	0,559	0,769	0,210
12	Menyiapkan bahan baku	16.17	78	16.23	91	7,69	6,64	0,559	0,741	0,182
13	Menyajikan makanan	16.24	78	16.33	100	7,69	6,01	0,559	0,867	0,308
14	Menyiapkan bahan baku	16.34	78	16.42	86	7,69	7,01	0,559	0,671	0,112
15	Idle	16.43	-	16.58	-	-	-	-	-	-
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.59	78	17.08	120	7,69	5,03	0,559	1,147	0,588
17	Idle	17.09	-	17.17	-	-	-	-	-	-
18	Menyiapkan bahan baku	17.18	84	17.26	93	7,14	6,51	0,643	0,769	0,126
19	Membakar daging	17.23	84	17.39	94	7,14	6,40	0,643	0,783	0,140
20	Menyajikan makanan	17.40	84	17.46	97	7,14	6,23	0,643	0,825	0,182
21	Menyiapkan bahan baku	17.47	84	17.54	106	7,14	5,71	0,643	0,951	0,308
22	Membersihkan lingkungan kerja	17.55	84	18.02	135	7,14	4,46	0,643	1,357	0,714
23	Menyajikan makanan	18.03	84	18.11	98	7,14	6,15	0,643	0,839	0,196
24	Idle	18.12	-	18.17	-	-	-	-	-	-
25	Menyiapkan bahan baku	18.18	78	18.35	92	7,69	6,53	0,559	0,755	0,196
26	Idle	18.36	-	18.44	-	-	-	-	-	-
27	Menyajikan makanan	18.45	78	18.54	95	7,69	6,32	0,559	0,797	0,238
28	Menyiapkan bahan baku	18.55	78	19.01	90	7,69	6,71	0,559	0,727	0,168
29	Idle	19.02	-	19.16	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
30	Menyajikan makanan	19.17	78	19.29	7,69	6,54	0,559	0,755	0,196
31	Menyiapkan bahan baku	19.30	78	19.36	7,69	6,45	0,559	0,769	0,210
32	Idle	19.36	-	19.46	-	-	-	-	-
33	Menyajikan makanan	19.47	78	19.53	7,69	5,43	0,559	1,021	0,462
34	Menyiapkan bahan baku	19.54	78	20.00	7,69	6,25	0,559	0,825	0,266
35	Membersihkan lingkungan kerja	20.01	78	20.12	7,69	5,10	0,559	1,119	0,560
36	Menyajikan makanan	20.13	78	20.22	7,69	6,45	0,559	0,769	0,210
37	Menyiapkan bahan baku	20.23	78	20.32	7,69	6,56	0,559	0,755	0,196
38	Idle	20.33	-	20.41	-	-	-	-	-
39	Menyajikan makanan	20.42	84	20.46	7,14	6,37	0,643	0,797	0,154
40	Menyiapkan bahan baku	20.47	84	20.52	7,14	6,34	0,643	0,797	0,154
41	Membersihkan lingkungan kerja	20.53	84	21.02	7,14	4,96	0,643	1,161	0,518
42	Menyajikan makanan	21.03	84	21.11	7,14	6,39	0,643	0,783	0,140
43	Menyiapkan bahan baku	21.12	84	21.17	7,14	6,79	0,643	0,713	0,070
44	Membersihkan lingkungan kerja	21.18	84	21.22	7,14	4,28	0,643	1,441	0,798
45	Menyajikan makanan	21.23	84	21.29	7,14	6,62	0,643	0,741	0,098
46	Membersihkan lingkungan kerja	21.30	84	21.42	7,14	5,49	0,643	1,007	0,364
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									0,284

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan		: Cook Helper							
Nama Pekerja		: Rury							
Jenis Kelamin		: Laki-laki							
Usia		: 21 tahun							
Berat Badan		: 69 kg							
		Hari Pengamatan		: Rabu					
		Tanggal Pengamatan		: 28 Januari 2015					
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.15	7,69	5,34	0,559	1,049	0,490

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
2	Menyiapkan bahan baku	14.16	78	14.23	95	7,69	6,38	0,559	0,797	0,238
3	Membakar daging	14.24	78	14.40	87	7,69	6,96	0,559	0,685	0,126
4	Menyajikan makanan	14.41	78	14.48	96	7,69	6,28	0,559	0,811	0,252
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.49	78	15.06	124	7,69	4,87	0,559	1,203	0,644
6	Idle	15.07	-	15.18	-	-	-	-	-	-
7	Menyiapkan bahan baku	15.19	78	15.25	105	7,69	5,77	0,559	0,937	0,378
8	Idle	15.26	-	15.32	-	-	-	-	-	-
9	Menyajikan makanan	15.33	78	15.42	94	7,69	6,41	0,559	0,783	0,224
10	Menyiapkan bahan baku	15.43	78	15.56	88	7,69	6,88	0,559	0,699	0,140
11	Membersihkan lingkungan kerja	15.57	78	16.06	110	7,69	5,50	0,559	1,007	0,448
12	Menyajikan makanan	16.07	78	16.15	91	7,69	6,64	0,559	0,741	0,182
13	Menyiapkan bahan baku	16.16	78	16.34	88	7,69	6,88	0,559	0,699	0,140
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.35	78	16.45	113	7,69	5,31	0,559	1,049	0,490
15	Menyajikan makanan	16.46	78	16.52	95	7,69	6,34	0,559	0,797	0,238
16	Menyiapkan bahan baku	16.53	78	17.06	90	7,69	6,69	0,559	0,727	0,168
17	Idle	17.07	-	17.13	-	-	-	-	-	-
18	Menyajikan makanan	17.14	84	17.20	103	7,14	5,83	0,643	0,909	0,266
19	Menyiapkan bahan baku	17.21	84	17.29	101	7,14	6,00	0,643	0,881	0,238
20	Membersihkan lingkungan kerja	17.30	84	17.45	110	7,14	5,46	0,643	1,007	0,364
21	Menyajikan makanan	17.46	84	17.54	91	7,14	6,60	0,643	0,741	0,098
22	Idle	17.55	-	18.02	-	-	-	-	-	-
23	Menyiapkan bahan baku	18.03	78	18.10	83	7,69	7,31	0,559	0,629	0,070
24	Membersihkan lingkungan kerja	18.10	78	18.19	95	7,69	6,38	0,559	0,797	0,238
25	Menyajikan makanan	18.20	78	18.27	105	7,69	5,73	0,559	0,937	0,378
26	Menyiapkan bahan baku	18.28	78	18.34	86	7,69	6,99	0,559	0,671	0,112
27	Membakar daging	18.36	78	18.54	92	7,69	6,54	0,559	0,755	0,196
28	Menyajikan makanan	18.55	78	19.04	102	7,69	5,94	0,559	0,895	0,336

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)					
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y		
29	Idle	19.05	-	19.17	-	-	-	-	-	-	-	
30	Menyiapkan bahan baku	19.18	72	19.31	87	6,92	0,475	0,685	0,210	0,475	0,685	
31	Membersihkan lingkungan kerja	19.32	72	19.47	104	5,80	0,475	0,923	0,448	0,475	0,923	
32	Menyajikan makanan	19.48	72	19.56	93	6,50	0,475	0,769	0,294	0,475	0,769	
33	Menyiapkan bahan baku	19.57	72	20.05	81	7,44	0,475	0,601	0,126	0,475	0,601	
34	Idle	20.05	-	20.16	-	-	-	-	-	-	-	
35	Menyajikan makanan	20.17	78	20.28	86	7,01	0,559	0,671	0,112	0,559	0,671	
36	Menyiapkan bahan baku	20.29	78	20.35	89	6,78	0,559	0,713	0,154	0,559	0,713	
37	Membersihkan lingkungan kerja	20.36	78	20.40	119	5,04	0,559	1,133	0,574	0,559	1,133	
38	Menyiapkan bahan baku	20.41	78	20.50	96	6,25	0,559	0,811	0,252	0,559	0,811	
39	Menyajikan makanan	20.51	78	21.22	104	5,78	0,559	0,923	0,364	0,559	0,923	
40	Menyiapkan bahan baku	21.23	78	21.32	85	7,09	0,559	0,657	0,098	0,559	0,657	
41	Idle	21.33	-	21.45	-	-	-	-	-	-	-	
42	Menyajikan makanan	21.46	78	21.58	100	6,01	0,559	0,867	0,308	0,559	0,867	
43	Membersihkan lingkungan kerja	21.59	78	22.10	110	5,47	0,559	1,007	0,448	0,559	1,007	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian												0,273

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Cook Helper					Hari Pengamatan : Kamis						
Nama Pekerja : Rury					Tanggal Pengamatan : 29 Januari 2015						
Jenis Kelamin : Laki-laki											
Usia : 21 tahun											
Berat Badan : 69 kg											
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.08	132	4,57	0,559	1,315	0,756	0,559	1,315
2	Menyiapkan bahan baku	14.09	78	14.16	98	6,14	0,559	0,839	0,280	0,559	0,839
3	Idle	14.17	-	14.25	-	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
4	Menyiapkan bahan baku	14.26	84	14.33	92	7,14	6,56	0,643	0,755	0,112
5	Menyajikan makanan	14.34	84	14.52	95	7,14	6,37	0,643	0,797	0,154
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.53	84	15.12	111	7,14	5,44	0,643	1,021	0,378
7	Idle	15.13	-	15.21	-	-	-	-	-	-
8	Menyiapkan bahan baku	15.22	78	15.29	91	7,69	6,61	0,559	0,741	0,182
9	Membakar daging	15.30	78	15.47	80	7,69	7,50	0,559	0,587	0,028
10	Menyiapkan bahan baku	15.48	78	15.56	84	7,69	7,16	0,559	0,643	0,084
11	Menyajikan makanan	15.57	78	16.02	97	7,69	6,19	0,559	0,825	0,266
12	Idle	16.03	-	16.07	-	-	-	-	-	-
13	Menyajikan makanan	16.08	78	16.11	86	7,69	6,99	0,559	0,671	0,112
14	Menyiapkan bahan baku	16.12	78	16.18	86	7,69	7,01	0,559	0,671	0,112
15	Membakar daging	16.19	78	16.36	80	7,69	7,53	0,559	0,587	0,028
16	Menyajikan makanan	16.37	78	16.45	96	7,69	6,29	0,559	0,811	0,252
17	Membersihkan lingkungan kerja	16.46	78	16.56	114	7,69	5,29	0,559	1,063	0,504
18	Menyiapkan bahan baku	16.57	78	17.06	87	7,69	6,94	0,559	0,685	0,126
19	Membakar daging	17.07	78	17.23	94	7,69	6,39	0,559	0,783	0,224
20	Menyajikan makanan	17.24	78	17.32	100	7,69	6,05	0,559	0,867	0,308
21	Idle	17.33	-	17.43	-	-	-	-	-	-
22	Menyiapkan bahan baku	17.44	78	17.50	86	7,69	7,00	0,559	0,671	0,112
23	Membersihkan lingkungan kerja	17.51	78	18.02	101	7,69	5,96	0,559	0,881	0,322
24	Menyajikan makanan	18.03	78	18.10	101	7,69	5,96	0,559	0,881	0,322
25	Menyiapkan bahan baku	18.11	78	18.18	97	7,69	6,21	0,559	0,825	0,266
26	Idle	18.19	-	18.27	-	-	-	-	-	-
27	Menyiapkan bahan baku	18.28	78	18.35	91	7,69	6,65	0,559	0,741	0,182
28	Menyajikan makanan	18.36	78	18.56	103	7,69	5,86	0,559	0,909	0,350
29	Menyiapkan bahan baku	18.57	78	19.05	94	7,69	6,40	0,559	0,783	0,224
30	Membakar daging	19.06	78	19.21	97	7,69	6,22	0,559	0,825	0,266

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
31	Menyajikan makanan	19.21	78	19.27	7,69	6,21	0,559	0,825	0,266
32	Menyiapkan bahan baku	19.28	78	19.35	7,69	7,57	0,559	0,587	0,028
33	Membersihkan lingkungan kerja	19.36	78	19.45	7,69	5,19	0,559	1,091	0,532
34	Idle	19.46	-	19.53	-	-	-	-	-
35	Menyiapkan bahan baku	19.54	84	20.04	7,14	5,96	0,643	0,881	0,238
36	Membakar daging	20.05	84	20.22	7,14	6,03	0,643	0,867	0,224
37	Menyajikan makanan	20.23	84	20.30	7,14	5,87	0,643	0,909	0,266
38	Menyiapkan bahan baku	20.31	84	20.37	7,14	6,66	0,643	0,741	0,098
39	Idle	20.38	-	20.48	-	-	-	-	-
40	Menyajikan makanan	20.49	78	20.56	7,69	6,25	0,559	0,825	0,266
41	Membersihkan lingkungan kerja	20.57	78	21.06	7,69	5,81	0,559	0,923	0,364
42	Menyiapkan bahan baku	21.07	78	21.14	7,69	6,21	0,559	0,825	0,266
43	Idle	21.15	-	21.23	-	-	-	-	-
44	Menyajikan makanan	21.24	78	21.30	7,69	6,14	0,559	0,839	0,280
45	Membersihkan lingkungan kerja	21.31	78	21.53	7,69	4,57	0,559	1,315	0,756
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,258									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Cook Helper		Hari Pengamatan : Jum'at							
Nama Pekerja : Rury		Tanggal Pengamatan : 30 Januari 2015							
Jenis Kelamin : Laki-laki									
Usia : 21 tahun									
Berat Badan : 69 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.10	7,69	5,41	0,559	1,021	0,462
2	Menyiapkan bahan baku	14.11	78	14.18	7,69	6,50	0,559	0,769	0,210
3	Idle	14.19	-	14.29	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
4	Menyiapkan bahan baku	14.30	78	14.36	86	7,69	7,02	0,559	0,671	0,112
5	Menyajikan makanan	14.36	78	14.45	106	7,69	5,70	0,559	0,951	0,392
6	Idle	14.46	-	14.52	-	-	-	-	-	-
7	Menyajikan makanan	14.53	84	14.59	111	7,14	5,44	0,643	1,021	0,378
8	Menyiapkan bahan baku	15.00	84	15.08	87	7,14	6,96	0,643	0,685	0,042
9	Membersihkan lingkungan kerja	15.09	84	15.16	115	7,14	5,26	0,643	1,077	0,434
10	Menyajikan makanan	15.17	84	15.25	107	7,14	5,61	0,643	0,965	0,322
11	Menyiapkan bahan baku	15.26	84	15.33	89	7,14	6,80	0,643	0,713	0,070
12	Membakar daging	15.34	84	15.58	86	7,14	6,98	0,643	0,671	0,028
13	Menyajikan makanan	15.59	84	16.05	100	7,14	6,03	0,643	0,867	0,224
14	Menyiapkan bahan baku	16.07	84	16.13	86	7,14	7,02	0,643	0,671	0,028
15	Membakar daging	16.14	84	16.32	95	7,14	6,34	0,643	0,797	0,154
16	Menyajikan makanan	16.33	84	16.38	107	7,14	5,64	0,643	0,965	0,322
17	Idle	16.39	-	16.44	-	-	-	-	-	-
18	Menyiapkan bahan baku	16.45	78	16.53	90	7,69	6,67	0,559	0,727	0,168
19	Membakar daging	16.54	78	17.12	105	7,69	5,72	0,559	0,937	0,378
20	Menyajikan makanan	17.13	78	17.21	92	7,69	6,57	0,559	0,755	0,196
21	Menyiapkan bahan baku	17.22	78	17.29	97	7,69	6,22	0,559	0,825	0,266
22	Idle	17.30	-	17.38	-	-	-	-	-	-
23	Menyajikan makanan	17.39	78	17.46	94	7,69	6,39	0,559	0,783	0,224
24	Menyiapkan bahan baku	17.47	78	18.00	81	7,69	7,41	0,559	0,601	0,042
25	Membersihkan lingkungan kerja	18.01	78	18.12	105	7,69	5,73	0,559	0,937	0,378
26	Menyiapkan bahan baku	18.13	78	18.19	105	7,69	5,77	0,559	0,937	0,378
27	Menyajikan makanan	18.20	78	18.28	92	7,69	6,59	0,559	0,755	0,196
28	Menyiapkan bahan baku	18.29	78	18.35	87	7,69	6,94	0,559	0,685	0,126
29	Menyajikan makanan	18.36	78	18.44	93	7,69	6,52	0,559	0,769	0,210
30	Idle	18.45	-	18.52	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
31	Menyajikan makanan	18.53	78	19.00	103	7,69	5,86	0,559	0,909	0,350	
32	Menyiapkan bahan baku	19.01	78	19.10	91	7,69	6,60	0,559	0,741	0,182	
33	Membersihkan lingkungan kerja	19.11	78	19.17	107	7,69	5,65	0,559	0,965	0,406	
34	Menyiapkan bahan baku	19.18	78	19.25	97	7,69	6,20	0,559	0,825	0,266	
35	Menyajikan makanan	19.26	78	19.34	97	7,69	6,21	0,559	0,825	0,266	
36	Menyiapkan bahan baku	19.35	78	19.47	89	7,69	6,76	0,559	0,713	0,154	
37	Menyajikan makanan	19.48	78	20.04	95	7,69	6,35	0,559	0,797	0,238	
38	Menyiapkan bahan baku	20.05	78	20.13	102	7,69	5,92	0,559	0,895	0,336	
39	Membersihkan lingkungan kerja	20.14	78	20.22	99	7,69	6,08	0,559	0,853	0,294	
40	Menyajikan makanan	20.23	78	20.31	98	7,69	6,14	0,559	0,839	0,280	
41	Menyiapkan bahan baku	20.32	78	20.39	93	7,69	6,45	0,559	0,769	0,210	
42	Membakar daging	20.40	78	21.05	89	7,69	6,78	0,559	0,713	0,154	
43	Menyajikan makanan	21.06	78	21.15	87	7,69	6,94	0,559	0,685	0,126	
44	Menyiapkan bahan baku	21.16	78	21.23	82	7,69	7,33	0,559	0,615	0,056	
45	Idle	21.24	-	21.32	-	-	-	-	-	-	
46	Menyajikan makanan	21.33	84	21.39	113	7,14	5,35	0,643	1,049	0,406	
47	Membersihkan lingkungan kerja	21.40	84	22.01	112	7,14	5,37	0,643	1,035	0,392	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,240

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi													
Jenis Pekerjaan		: Cook Helper											
Nama Pekerja		: Rury											
Jenis Kelamin		: Laki-laki											
Usia		: 21 tahun											
Berat Badan		: 69 kg											
		Hari Pengamatan		: Sabtu									
		Tanggal Pengamatan		: 31 Januari 2015									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)						
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y			
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	78	14.10	118	7,69	5,12	0,559	1,119	0,560			

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
2	Menyiapkan bahan baku	14.11	78	14.19	95	7,69	6,36	0,559	0,797	0,238
3	Idle	14.20	-	14.25	-	-	-	-	-	-
4	Menyiapkan bahan baku	14.26	78	14.34	93	7,69	6,49	0,559	0,769	0,210
5	Menyajikan makanan	14.35	78	14.41	105	7,69	5,75	0,559	0,937	0,378
6	Menyiapkan bahan baku	14.42	78	14.49	91	7,69	6,66	0,559	0,741	0,182
7	Menyajikan makanan	14.50	78	14.57	95	7,69	6,35	0,559	0,797	0,238
8	Idle	14.58	-	15.04	-	-	-	-	-	-
9	Menyiapkan bahan baku	15.05	78	15.11	90	7,69	6,73	0,559	0,727	0,168
10	Menyajikan makanan	15.12	78	15.25	105	7,69	5,76	0,559	0,937	0,378
11	Menyiapkan bahan baku	15.26	78	15.33	88	7,69	6,82	0,559	0,699	0,140
12	Membersihkan lingkungan kerja	15.34	78	15.41	113	7,69	5,35	0,559	1,049	0,490
13	Menyiapkan bahan baku	15.42	78	15.49	96	7,69	6,26	0,559	0,811	0,252
14	Menyajikan makanan	15.50	78	15.58	97	7,69	6,25	0,559	0,825	0,266
15	Idle	15.59	-	16.04	-	-	-	-	-	-
16	Menyiapkan bahan baku	16.05	84	16.11	102	7,14	5,90	0,643	0,895	0,252
17	Menyajikan makanan	16.12	84	16.18	114	7,14	5,27	0,643	1,063	0,420
18	Menyiapkan bahan baku	16.19	84	16.26	88	7,14	6,83	0,643	0,699	0,056
19	Menyajikan makanan	16.27	84	16.33	114	7,14	5,30	0,643	1,063	0,420
20	Idle	16.34	-	16.40	-	-	-	-	-	-
21	Menyajikan makanan	16.41	78	16.48	106	7,69	5,68	0,559	0,951	0,392
22	Menyiapkan bahan baku	16.49	78	16.55	97	7,69	6,19	0,559	0,825	0,266
23	Idle	16.56	-	17.02	-	-	-	-	-	-
24	Menyajikan makanan	17.03	78	17.10	96	7,69	6,27	0,559	0,811	0,252
25	Menyiapkan bahan baku	17.11	78	17.18	80	7,69	7,51	0,559	0,587	0,028
26	Membersihkan lingkungan kerja	17.19	78	17.24	102	7,69	5,94	0,559	0,895	0,336
27	Menyajikan makanan	17.25	78	17.30	92	7,69	6,56	0,559	0,755	0,196
28	Menyiapkan bahan baku	17.31	78	17.37	96	7,69	6,29	0,559	0,811	0,252

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
29	Idle	17.38	-	17.42	-	-	-	-	-	-	
30	Menyajikan makanan	17.43	78	17.50	93	6,47	0,559	0,769	0,210	0,210	
31	Menyiapkan bahan baku	17.51	78	17.58	86	6,99	0,559	0,671	0,112	0,112	
32	Idle	17.59	-	18.03	-	-	-	-	-	-	
33	Menyajikan makanan	18.04	84	18.09	112	5,38	0,643	1,035	0,392	0,392	
34	Menyiapkan bahan baku	18.10	84	18.15	97	6,19	0,643	0,825	0,182	0,182	
35	Membersihkan lingkungan kerja	18.16	84	18.20	98	6,13	0,643	0,839	0,196	0,196	
36	Menyajikan makanan	18.21	84	18.29	108	5,59	0,643	0,979	0,336	0,336	
37	Menyiapkan bahan baku	18.30	84	18.36	92	6,57	0,643	0,755	0,112	0,112	
38	Idle	18.37	-	18.42	-	-	-	-	-	-	
39	Menyajikan makanan	18.43	78	18.49	102	5,93	0,559	0,895	0,336	0,336	
40	Menyiapkan bahan baku	18.50	78	18.57	89	6,76	0,559	0,713	0,154	0,154	
41	Membakar daging	18.58	78	20.14	90	6,67	0,559	0,727	0,168	0,168	
42	Menyiapkan bahan baku	20.15	78	20.20	82	7,32	0,559	0,615	0,056	0,056	
43	Menyajikan makanan	20.21	78	20.27	97	6,20	0,559	0,825	0,266	0,266	
44	Idle	20.28	-	20.34	-	-	-	-	-	-	
45	Menyajikan makanan	20.35	78	20.44	95	6,34	0,559	0,797	0,238	0,238	
46	Menyiapkan bahan baku	20.45	78	20.52	96	6,30	0,559	0,811	0,252	0,252	
47	Idle	20.53	-	20.59	-	-	-	-	-	-	
48	Menyajikan makanan	21.00	84	21.06	102	5,90	0,643	0,895	0,252	0,252	
49	Menyiapkan bahan baku	21.07	84	21.23	99	6,12	0,643	0,853	0,210	0,210	
50	Idle	21.24	-	21.32	-	-	-	-	-	-	
51	Menyajikan makanan	21.33	78	21.40	109	5,52	0,559	0,993	0,434	0,434	
52	Membersihkan lingkungan kerja	21.41	78	22.08	130	4,62	0,559	1,287	0,728	0,728	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,268

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Cook Helper Nama Pekerja : Rury Jenis Kelamin : Laki-laki Usia : 21 tahun Berat Badan : 69 kg			Hari Pengamatan : Minggu Tanggal Pengamatan : 01 Februari 2015								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Menyiapkan bahan baku	14.05	78	14.13	97	7,69	6,19	0,559	0,825	0,266	
2	Membakar daging	14.13	78	14.29	95	7,69	6,32	0,559	0,797	0,238	
3	Menyajikan makanan	14.30	78	14.37	112	7,69	5,37	0,559	1,035	0,476	
4	Menyiapkan bahan baku	14.38	78	14.44	97	7,69	6,25	0,559	0,825	0,266	
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.45	78	14.51	121	7,69	4,99	0,559	1,161	0,602	
6	Menyiapkan bahan baku	14.52	78	14.59	96	7,69	6,30	0,559	0,811	0,252	
7	Menyajikan makanan	15.00	78	15.07	98	7,69	6,13	0,559	0,839	0,280	
8	Idle	15.08	-	15.14	-	-	-	-	-	-	
9	Menyajikan makanan	15.15	84	15.24	88	7,14	6,85	0,643	0,699	0,056	
10	Menyiapkan bahan baku	15.25	84	15.32	87	7,14	6,97	0,643	0,685	0,042	
11	Membersihkan lingkungan kerja	15.33	84	15.40	110	7,14	5,50	0,643	1,007	0,364	
12	Menyajikan makanan	15.41	84	15.47	91	7,14	6,61	0,643	0,741	0,098	
13	Menyiapkan bahan baku	15.48	84	15.54	96	7,14	6,27	0,643	0,811	0,168	
14	Idle	15.55	-	15.58	-	-	-	-	-	-	
15	Menyiapkan bahan baku	15.59	78	16.06	92	7,69	6,55	0,559	0,755	0,196	
16	Menyajikan makanan	16.07	78	16.14	95	7,69	6,38	0,559	0,797	0,238	
17	Idle	16.15	-	16.22	-	-	-	-	-	-	
18	Menyajikan makanan	16.23	84	16.31	94	7,14	6,40	0,643	0,783	0,140	
19	Menyiapkan bahan baku	16.32	84	16.38	96	7,14	6,31	0,643	0,811	0,168	
20	Membakar daging	16.39	84	16.56	92	7,14	6,58	0,643	0,755	0,112	
21	Menyajikan makanan	16.57	84	17.04	97	7,14	6,19	0,643	0,825	0,182	
22	Menyiapkan bahan baku	17.05	84	17.13	89	7,14	6,75	0,643	0,713	0,070	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Membakar daging	17.14	84	17.30	89	7,14	6,81	0,643	0,713	0,070
24	Menyajikan makanan	17.31	84	17.37	86	7,14	6,99	0,643	0,671	0,028
25	Menyiapkan bahan baku	17.38	84	17.44	94	7,14	6,44	0,643	0,783	0,140
26	Membersihkan lingkungan kerja	17.45	84	17.56	117	7,14	5,14	0,643	1,105	0,462
27	Menyajikan makanan	17.57	84	18.03	93	7,14	6,46	0,643	0,769	0,126
28	Menyiapkan bahan baku	18.04	84	18.10	86	7,14	7,03	0,643	0,671	0,028
29	Idle	18.11	-	18.18	-	-	-	-	-	-
30	Menyajikan makanan	18.19	84	18.25	98	7,14	6,17	0,643	0,839	0,196
31	Menyiapkan bahan baku	18.26	84	18.34	90	7,14	6,71	0,643	0,727	0,084
32	Membersihkan lingkungan kerja	18.35	84	18.42	100	7,14	6,00	0,643	0,867	0,224
33	Menyajikan makanan	18.43	84	18.48	94	7,14	6,43	0,643	0,783	0,140
34	Menyiapkan bahan baku	18.49	84	18.56	97	7,14	6,20	0,643	0,825	0,182
35	Membakar daging	18.57	84	19.19	93	7,14	6,48	0,643	0,769	0,126
36	Menyajikan makanan	19.20	84	19.26	103	7,14	5,86	0,643	0,909	0,266
37	Menyiapkan bahan baku	19.27	84	19.35	89	7,14	6,78	0,643	0,713	0,070
38	Membersihkan lingkungan kerja	19.36	84	19.48	116	7,14	5,20	0,643	1,091	0,448
39	Menyajikan makanan	19.49	84	19.56	102	7,14	5,88	0,643	0,895	0,252
40	Menyiapkan bahan baku	19.57	84	20.07	89	7,14	6,78	0,643	0,713	0,070
41	Membersihkan lingkungan kerja	20.08	84	20.18	130	7,14	4,64	0,643	1,287	0,644
42	Menyajikan makanan	20.19	84	20.26	93	7,14	6,47	0,643	0,769	0,126
43	Menyiapkan bahan baku	20.27	84	20.34	84	7,14	7,19	0,643	0,643	0,000
44	Idle	20.35	-	20.43	-	-	-	-	-	-
45	Menyajikan makanan	20.44	78	20.50	99	7,69	6,08	0,559	0,853	0,294
46	Menyiapkan bahan baku	20.51	78	20.57	91	7,69	6,66	0,559	0,741	0,182
47	Membersihkan lingkungan kerja	20.58	78	21.06	112	7,69	5,38	0,559	1,035	0,476
48	Menyajikan makanan	21.07	78	21.14	93	7,69	6,49	0,559	0,769	0,210
49	Menyiapkan bahan baku	21.15	78	21.22	89	7,69	6,74	0,559	0,713	0,154

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
50	Membakar daging	21.23	78	21.42	7,69	6,84	0,559	0,699	0,140
51	Menyajikan makanan	21.43	78	21.50	7,69	6,28	0,559	0,811	0,252
52	Membersihkan lingkungan kerja	21.51	78	22.18	7,69	4,89	0,559	1,189	0,630
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,218									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
					Hari Pengamatan : Senin : 22 Desember 2014				
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	72	14.08	8,33	5,68	0,254	0,730	0,476
2	Menyiapkan bahan baku	14.09	72	14.18	8,33	7,29	0,254	0,408	0,154
3	Membakar daging	14.19	72	14.32	8,33	7,05	0,254	0,450	0,196
4	Menyiapkan bahan baku	14.33	72	14.40	8,33	7,56	0,254	0,366	0,112
5	Menyajikan makanan	14.41	72	14.49	8,33	6,54	0,254	0,534	0,280
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.50	72	15.12	8,33	5,49	0,254	0,786	0,532
7	Menyiapkan bahan baku	15.13	72	15.21	8,33	7,00	0,254	0,450	0,196
8	Membakar daging	15.22	72	15.46	8,33	6,77	0,254	0,492	0,238
9	Menyiapkan bahan baku	15.47	72	15.52	8,33	7,08	0,254	0,436	0,182
10	Menyajikan makanan	15.53	72	16.01	8,33	6,18	0,254	0,618	0,364
11	Membersihkan lingkungan kerja	16.02	72	16.13	8,33	6,62	0,254	0,520	0,266
12	Menyiapkan bahan baku	16.14	72	16.32	8,33	6,97	0,254	0,464	0,210
13	Idle	16.33	-	16.42	-	-	-	-	-
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.43	66	17.04	9,09	6,94	0,170	0,464	0,294
15	Idle	17.05	-	17.22	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
16	Menyiapkan bahan baku	17.23	66	17.29	81	9,09	7,43	0,170	0,380	0,210
17	Membakar daging	17.30	66	17.49	81	9,09	7,44	0,170	0,380	0,210
18	Menyajikan makanan	17.50	66	17.58	75	9,09	8,01	0,170	0,296	0,126
19	Membersihkan lingkungan kerja	17.59	66	18.06	95	9,09	6,34	0,170	0,576	0,406
20	Idle	18.07	-	18.13	-	-	-	-	-	-
21	Menyiapkan bahan baku	18.14	72	18.28	78	8,33	7,72	0,254	0,338	0,084
22	Membakar daging	18.29	72	18.55	98	8,33	6,16	0,254	0,618	0,364
23	Menyiapkan bahan baku	18.56	72	19.04	83	8,33	7,28	0,254	0,408	0,154
24	Menyajikan makanan	19.05	72	19.13	86	8,33	6,99	0,254	0,450	0,196
25	Membersihkan lingkungan kerja	19.14	72	19.29	98	8,33	6,17	0,254	0,618	0,364
26	Idle	19.30	-	19.41	-	-	-	-	-	-
27	Menyiapkan bahan baku	19.42	72	19.51	87	8,33	6,94	0,254	0,464	0,210
28	Membakar daging	19.52	72	20.13	81	8,33	7,49	0,254	0,380	0,126
29	Menyajikan makanan	20.14	72	20.20	92	8,33	6,56	0,254	0,534	0,280
30	Menyiapkan bahan baku	20.21	72	20.29	83	8,33	7,30	0,254	0,408	0,154
31	Membakar daging	20.30	72	20.52	86	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196
32	Idle	20.53	-	21.07	-	-	-	-	-	-
33	Menyiapkan bahan baku	21.08	66	21.15	74	9,09	8,19	0,170	0,282	0,112
34	Idle	21.15	-	21.34	-	-	-	-	-	-
35	Membersihkan lingkungan kerja	21.34	72	21.56	98	8,33	6,13	0,254	0,618	0,364
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										
								0,243		

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Menyajikan makanan	17.53	72	18.02	8,33	7,21	0,254	0,422	0,168	
24	Idle	18.03	-	18.11	-	-	-	-	-	
25	Menyiapkan bahan baku	18.12	72	18.20	8,33	7,05	0,254	0,450	0,196	
26	Idle	18.21	-	18.34	-	-	-	-	-	
27	Menyiapkan bahan baku	18.35	72	18.40	8,33	7,87	0,254	0,324	0,070	
28	Menyajikan makanan	18.41	72	18.56	8,33	7,11	0,254	0,436	0,182	
29	Idle	18.57	-	19.03	-	-	-	-	-	
30	Menyajikan makanan	19.04	72	19.09	8,33	7,27	0,254	0,408	0,154	
31	Menyiapkan bahan baku	19.10	72	19.18	8,33	7,35	0,254	0,394	0,140	
32	Membersihkan lingkungan kerja	19.19	72	19.24	8,33	5,78	0,254	0,702	0,448	
33	Menyiapkan bahan baku	19.25	72	19.31	8,33	8,21	0,254	0,282	0,028	
34	Menyajikan makanan	19.32	72	19.48	8,33	7,31	0,254	0,408	0,154	
35	Membersihkan lingkungan kerja	19.49	72	20.09	8,33	5,76	0,254	0,716	0,462	
36	Idle	20.10	-	20.19	-	-	-	-	-	
37	Menyiapkan bahan baku	20.20	78	20.31	7,69	7,27	0,338	0,408	0,070	
38	Idle	20.32	-	20.48	-	-	-	-	-	
39	Menyajikan makanan	20.49	72	21.02	8,33	6,99	0,254	0,450	0,196	
40	Membersihkan lingkungan kerja	21.03	72	21.16	8,33	6,57	0,254	0,534	0,280	
41	Menyiapkan bahan baku	21.17	72	21.19	8,33	7,15	0,254	0,422	0,168	
42	Idle	21.20	-	21.32	-	-	-	-	-	
43	Menyajikan makanan	21.33	72	21.40	8,33	6,46	0,254	0,548	0,294	
44	Membersihkan lingkungan kerja	21.41	72	22.06	8,33	5,38	0,254	0,814	0,560	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,250

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Cook Helper			Hari Pengamatan : Rabu			Tanggal Pengamatan : 24 Desember 2014					
Nama Pekerja : Wita											
Jenis Kelamin : Perempuan											
Usia : 22 tahun											
Berat Badan : 56 kg											
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	72	14.14	103	8,33	5,86	0,254	0,688	0,434	
2	Menyiapkan bahan baku	14.15	72	14.22	92	8,33	6,58	0,254	0,534	0,280	
3	Idle	14.22	-	14.34	-	-	-	-	-	-	
4	Menyajikan makanan	14.35	72	14.42	97	8,33	6,21	0,254	0,604	0,350	
5	Menyiapkan bahan baku	14.43	72	14.51	84	8,33	7,21	0,254	0,422	0,168	
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.52	72	15.07	116	8,33	5,19	0,254	0,870	0,616	
7	Menyiapkan bahan baku	15.08	72	15.16	87	8,33	6,91	0,254	0,464	0,210	
8	Menyajikan makanan	15.17	72	15.38	94	8,33	6,44	0,254	0,562	0,308	
9	Menyiapkan bahan baku	15.39	72	15.48	80	8,33	7,53	0,254	0,366	0,112	
10	Membersihkan lingkungan kerja	15.49	72	15.56	98	8,33	6,16	0,254	0,618	0,364	
11	Menyajikan makanan	15.57	72	16.05	88	8,33	6,88	0,254	0,478	0,224	
12	Menyiapkan bahan baku	16.06	72	16.14	78	8,33	7,69	0,254	0,338	0,084	
13	Idle	16.08	-	16.19	-	-	-	-	-	-	
14	Menyiapkan bahan baku	16.20	72	16.29	88	8,33	6,87	0,254	0,478	0,224	
15	Menyajikan makanan	16.30	72	16.49	99	8,33	6,10	0,254	0,632	0,378	
16	Membersihkan lingkungan kerja	16.50	72	17.09	102	8,33	5,89	0,254	0,674	0,420	
17	Idle	17.10	-	17.18	-	-	-	-	-	-	
18	Menyiapkan bahan baku	17.19	72	17.26	84	8,33	7,17	0,254	0,422	0,168	
19	Membakar daging	17.27	72	17.45	87	8,33	6,90	0,254	0,464	0,210	
20	Menyajikan makanan	17.46	72	17.53	86	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196	
21	Menyiapkan bahan baku	17.54	72	18.02	76	8,33	7,96	0,254	0,310	0,056	
22	Membakar daging	18.03	72	18.19	86	8,33	7,04	0,254	0,450	0,196	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)		Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr	Yt	Y			
23	Menyiapkan bahan baku	18.20	72	18.25	77	8,33	7,80	0,254	0,324	0,070	
24	Menyajikan makanan	18.26	72	18.39	88	8,33	6,85	0,254	0,478	0,224	
25	Menyiapkan bahan baku	18.40	72	18.46	89	8,33	6,77	0,254	0,492	0,238	
26	Menyajikan makanan	18.47	72	18.55	89	8,33	6,80	0,254	0,492	0,238	
27	Menyiapkan bahan baku	18.56	72	19.05	80	8,33	7,52	0,254	0,366	0,112	
28	Membakar daging	19.06	72	19.21	76	8,33	7,92	0,254	0,310	0,056	
29	Menyajikan makanan	19.22	72	19.30	86	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196	
30	Menyiapkan bahan baku	19.31	72	19.39	80	8,33	7,53	0,254	0,366	0,112	
31	Membersihkan lingkungan kerja	19.40	72	19.55	114	8,33	5,29	0,254	0,842	0,588	
32	Menyajikan makanan	19.56	72	20.08	87	8,33	6,90	0,254	0,464	0,210	
33	Menyiapkan bahan baku	20.09	72	20.18	82	8,33	7,36	0,254	0,394	0,140	
34	Idle	20.19	-	20.26	-	-	-	-	-	-	
35	Menyajikan makanan	20.27	66	20.37	87	9,09	6,92	0,170	0,464	0,294	
36	Menyiapkan bahan baku	20.38	66	20.46	86	9,09	7,05	0,170	0,450	0,280	
37	Idle	20.45	-	20.56	-	-	-	-	-	-	
38	Menyiapkan bahan baku	20.57	72	21.08	86	8,33	6,98	0,254	0,450	0,196	
39	Menyajikan makanan	21.09	72	21.17	100	8,33	6,06	0,254	0,646	0,392	
40	Membersihkan lingkungan kerja	21.18	72	21.39	117	8,33	5,14	0,254	0,884	0,630	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian											0,256

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi											
Jenis Pekerjaan : Cook Helper Nama Pekerja : Wita Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 22 tahun Berat Badan : 56 kg			Hari Pengamatan : Kamis Tanggal Pengamatan : 27 November 2014								
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)				
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y	
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.15	93	9,09	6,45	0,170	0,548	0,378	
2	Menyiapkan bahan baku	14.16	66	14.23	86	9,09	7,04	0,170	0,450	0,280	
3	Idle	14.24	-	14.36	-	-	-	-	-	-	
4	Menyiapkan bahan baku	14.36	72	14.43	87	8,33	6,95	0,254	0,464	0,210	
5	Menyajikan makanan	14.44	72	15.02	95	8,33	6,36	0,254	0,576	0,322	
6	Menyiapkan bahan baku	15.03	72	15.10	92	8,33	6,57	0,254	0,534	0,280	
7	Membersihkan lingkungan kerja	15.11	72	15.18	101	8,33	5,99	0,254	0,660	0,406	
8	Menyajikan makanan	15.19	72	15.26	88	8,33	6,85	0,254	0,478	0,224	
9	Idle	15.27	-	15.33	-	-	-	-	-	-	
10	Menyiapkan bahan baku	15.34	72	15.40	85	8,33	7,13	0,254	0,436	0,182	
11	Membakar daging	15.41	72	16.00	81	8,33	7,47	0,254	0,380	0,126	
12	Menyajikan makanan	16.01	72	16.10	87	8,33	6,91	0,254	0,464	0,210	
13	Menyiapkan bahan baku	16.11	72	16.19	93	8,33	6,49	0,254	0,548	0,294	
14	Membersihkan lingkungan kerja	16.20	72	16.29	103	8,33	5,85	0,254	0,688	0,434	
15	Menyajikan makanan	16.30	72	16.36	88	8,33	6,85	0,254	0,478	0,224	
16	Menyiapkan bahan baku	16.37	72	16.46	80	8,33	7,55	0,254	0,366	0,112	
17	Membakar daging	16.47	72	17.02	87	8,33	6,94	0,254	0,464	0,210	
18	Menyajikan makanan	17.03	72	17.11	102	8,33	5,89	0,254	0,674	0,420	
19	Membersihkan lingkungan kerja	17.12	72	17.22	117	8,33	5,14	0,254	0,884	0,630	
20	Menyiapkan bahan baku	17.23	72	17.30	97	8,33	6,22	0,254	0,604	0,350	
21	Membakar daging	17.31	72	17.49	93	8,33	6,46	0,254	0,548	0,294	
22	Menyajikan makanan	17.50	72	17.56	99	8,33	6,10	0,254	0,632	0,378	

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
23	Idle	17.57	-	18.04	-	-	-	-	-	
24	Menyiapkan bahan baku	18.05	78	18.12	89	6,74	0,338	0,492	0,154	
25	Membersihkan lingkungan kerja	18.13	78	18.24	111	5,43	0,338	0,800	0,462	
26	Menyajikan makanan	18.25	78	18.31	94	6,45	0,338	0,562	0,224	
27	Idle	18.31	-	18.37	-	-	-	-	-	
28	Menyiapkan bahan baku	18.38	72	18.45	88	6,84	0,254	0,478	0,224	
29	Idle	18.46	-	18.58	-	-	-	-	-	
30	Menyajikan makanan	18.59	72	19.08	86	7,00	0,254	0,450	0,196	
31	Menyiapkan bahan baku	19.09	72	19.17	89	6,77	0,254	0,492	0,238	
32	Membersihkan lingkungan kerja	19.18	72	19.28	111	5,43	0,254	0,800	0,546	
33	Menyajikan makanan	19.29	72	19.35	86	6,99	0,254	0,450	0,196	
34	Menyiapkan bahan baku	19.36	72	19.42	85	7,07	0,254	0,436	0,182	
35	Idle	19.43	-	19.50	-	-	-	-	-	
36	Menyajikan makanan	19.51	72	19.57	86	6,99	0,254	0,450	0,196	
37	Menyiapkan bahan baku	19.58	72	20.05	80	7,56	0,254	0,366	0,112	
38	Membersihkan lingkungan kerja	20.06	72	20.15	93	6,46	0,254	0,548	0,294	
39	Menyajikan makanan	20.16	72	20.22	88	6,86	0,254	0,478	0,224	
40	Menyiapkan bahan baku	20.23	72	20.30	74	8,12	0,254	0,282	0,028	
41	Idle	20.31	-	20.38	-	-	-	-	-	
42	Menyiapkan bahan baku	20.39	66	20.46	82	7,38	0,170	0,394	0,224	
43	Menyajikan makanan	20.47	66	21.03	95	6,35	0,170	0,576	0,406	
44	Idle	21.04	-	21.08	-	-	-	-	-	
45	Menyiapkan bahan baku	21.09	72	21.17	84	7,22	0,254	0,422	0,168	
46	Idle	21.18	-	21.30	-	-	-	-	-	
47	Menyajikan makanan	21.31	72	21.38	90	6,71	0,254	0,506	0,252	
48	Membersihkan lingkungan kerja	21.39	72	22.07	112	5,37	0,254	0,814	0,560	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,278

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi

Jenis Pekerjaan : Cook Helper		Hari Pengamatan : Jum'at								
Nama Pekerja : Wita		Tanggal Pengamatan : 28 November 2014								
Jenis Kelamin : Perempuan										
Usia : 22 tahun										
Berat Badan : 56 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	66	14.09	94	9,09	6,44	0,170	0,562	0,392
2	Menyiapkan bahan baku	14.10	66	14.18	75	9,09	8,03	0,170	0,296	0,126
3	Membakar daging	14.19	66	14.32	86	9,09	7,01	0,170	0,450	0,280
4	Menyajikan makanan	14.33	66	14.40	80	9,09	7,59	0,170	0,366	0,196
5	Menyiapkan bahan baku	14.41	66	14.49	80	9,09	7,54	0,170	0,366	0,196
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.50	66	14.57	114	9,09	5,30	0,170	0,842	0,672
7	Menyiapkan bahan baku	14.58	66	15.05	80	9,09	7,58	0,170	0,366	0,196
8	Menyajikan makanan	15.06	66	15.14	87	9,09	6,94	0,170	0,464	0,294
9	Menyiapkan bahan baku	15.15	66	15.22	78	9,09	7,75	0,170	0,338	0,168
10	Menyajikan makanan	15.23	66	15.30	97	9,09	6,21	0,170	0,604	0,434
11	Idle	15.31	-	15.41	-	-	-	-	-	-
12	Menyajikan makanan	15.42	66	15.48	76	9,09	7,95	0,170	0,310	0,140
13	Menyiapkan bahan baku	15.49	66	15.56	67	9,09	8,97	0,170	0,184	0,014
14	Membersihkan lingkungan kerja	15.57	66	16.06	95	9,09	6,38	0,170	0,576	0,406
15	Menyajikan makanan	16.07	66	16.13	86	9,09	6,99	0,170	0,450	0,280
16	Menyiapkan bahan baku	16.14	66	16.20	78	9,09	7,76	0,170	0,338	0,168
17	Idle	16.21	-	16.29	-	-	-	-	-	-
18	Menyiapkan bahan baku	16.30	72	16.37	77	8,33	7,87	0,254	0,324	0,070
19	Menyajikan makanan	16.38	72	16.44	86	8,33	7,00	0,254	0,450	0,196
20	Membersihkan lingkungan kerja	16.45	72	16.52	113	8,33	5,34	0,254	0,828	0,574
21	Menyajikan makanan	16.53	72	17.02	94	8,33	6,45	0,254	0,562	0,308

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
22	Menyiapkan bahan baku	17.03	72	17.10	81	8,33	7,43	0,254	0,380	0,126
23	Idle	17.11	-	17.18	-	-	-	-	-	-
24	Menyajikan makanan	17.19	72	17.25	87	8,33	6,97	0,254	0,464	0,210
25	Menyiapkan bahan baku	17.26	72	17.34	89	8,33	6,74	0,254	0,492	0,238
26	Idle	17.35	-	17.44	-	-	-	-	-	-
27	Menyajikan makanan	17.45	66	17.51	80	9,09	7,59	0,170	0,366	0,196
28	Membersihkan lingkungan kerja	17.52	66	18.02	105	9,09	5,76	0,170	0,716	0,546
29	Menyiapkan bahan baku	18.03	66	18.09	68	9,09	8,85	0,170	0,198	0,028
30	Membakar daging	18.10	66	18.26	79	9,09	7,67	0,170	0,352	0,182
31	Menyajikan makanan	18.27	66	18.34	85	9,09	7,12	0,170	0,436	0,266
32	Menyiapkan bahan baku	18.35	66	18.50	77	9,09	7,86	0,170	0,324	0,154
33	Idle	18.51	-	18.59	-	-	-	-	-	-
34	Menyajikan makanan	19.00	72	19.05	95	8,33	6,37	0,254	0,576	0,322
35	Menyiapkan bahan baku	19.06	72	19.14	81	8,33	7,47	0,254	0,380	0,126
36	Membakar daging	19.15	72	19.29	94	8,33	6,41	0,254	0,562	0,308
37	Menyajikan makanan	19.30	72	19.38	98	8,33	6,17	0,254	0,618	0,364
38	Membersihkan lingkungan kerja	19.39	72	19.48	108	8,33	5,57	0,254	0,758	0,504
39	Menyiapkan bahan baku	19.49	72	19.56	84	8,33	7,17	0,254	0,422	0,168
40	Membakar daging	19.57	72	20.11	96	8,33	6,30	0,254	0,590	0,336
41	Menyajikan makanan	20.13	72	20.20	100	8,33	6,05	0,254	0,646	0,392
42	Idle	20.21	-	20.27	-	-	-	-	-	-
43	Menyiapkan bahan baku	20.28	66	20.36	88	9,09	6,85	0,170	0,478	0,308
44	Idle	20.37	-	20.48	-	-	-	-	-	-
45	Menyajikan makanan	20.49	66	20.55	84	9,09	7,19	0,170	0,422	0,252
46	Menyiapkan bahan baku	20.56	66	21.03	80	9,09	7,54	0,170	0,366	0,196
47	Idle	21.04	-	21.16	-	-	-	-	-	-
48	Menyajikan makanan	21.17	66	21.23	89	9,09	6,80	0,170	0,492	0,322

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
49	Membersihkan lingkungan kerja	21.24	66	21.49	105	9,09	5,76	0,170	0,716	0,546
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										
0,273										

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi										
Jenis Pekerjaan : Cook Helper		Hari Pengamatan : Sabtu								
Nama Pekerja : Wita		Tanggal Pengamatan : 29 November 2014								
Jenis Kelamin : Perempuan										
Usia : 22 tahun										
Berat Badan : 56 kg										
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)			
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt	Y
1	Menyiapkan bahan baku	14.05	72	14.13	86	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196
2	Membakar daging	14.13	72	14.29	86	8,33	7,01	0,254	0,450	0,196
3	Menyajikan makanan	14.30	72	14.37	92	8,33	6,53	0,254	0,534	0,280
4	Menyiapkan bahan baku	14.38	72	14.44	81	8,33	7,41	0,254	0,380	0,126
5	Membersihkan lingkungan kerja	14.45	72	14.51	102	8,33	5,94	0,254	0,674	0,420
6	Menyiapkan bahan baku	14.52	72	14.59	80	8,33	7,51	0,254	0,366	0,112
7	Menyajikan makanan	15.00	72	15.07	89	8,33	6,76	0,254	0,492	0,238
8	Idle	15.08	-	15.14	-	-	-	-	-	-
9	Menyajikan makanan	15.15	66	15.24	82	9,09	7,37	0,170	0,394	0,224
10	Menyiapkan bahan baku	15.25	66	15.32	76	9,09	7,94	0,170	0,310	0,140
11	Membersihkan lingkungan kerja	15.33	66	15.40	92	9,09	6,55	0,170	0,534	0,364
12	Menyajikan makanan	15.41	66	15.47	87	9,09	6,94	0,170	0,464	0,294
13	Menyiapkan bahan baku	15.48	66	15.54	78	9,09	7,77	0,170	0,338	0,168
14	Idle	15.55	-	15.58	-	-	-	-	-	-
15	Menyiapkan bahan baku	15.59	72	16.06	84	8,33	7,20	0,254	0,422	0,168
16	Menyajikan makanan	16.07	72	16.14	92	8,33	6,54	0,254	0,534	0,280
17	Idle	16.15	-	16.22	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
18	Menyajikan makanan	16.23	66	16.31	85	9,09	7,13	0,170	0,436	0,266
19	Menyiapkan bahan baku	16.32	66	16.38	74	9,09	8,20	0,170	0,282	0,112
20	Membakar daging	16.39	66	16.56	73	9,09	8,22	0,170	0,268	0,098
21	Menyajikan makanan	16.57	66	17.04	96	9,09	6,29	0,170	0,590	0,420
22	Menyiapkan bahan baku	17.05	66	17.13	90	9,09	6,72	0,170	0,506	0,336
23	Membakar daging	17.14	66	17.30	80	9,09	7,50	0,170	0,366	0,196
24	Menyajikan makanan	17.31	66	17.37	85	9,09	7,09	0,170	0,436	0,266
25	Menyiapkan bahan baku	17.38	66	17.44	77	9,09	7,89	0,170	0,324	0,154
26	Membersihkan lingkungan kerja	17.45	66	17.56	92	9,09	6,59	0,170	0,534	0,364
27	Menyajikan makanan	17.57	66	18.03	91	9,09	6,61	0,170	0,520	0,350
28	Menyiapkan bahan baku	18.04	66	18.10	75	9,09	8,01	0,170	0,296	0,126
29	Idle	18.11	-	18.18	-	-	-	-	-	-
30	Menyajikan makanan	18.19	66	18.25	89	9,09	6,75	0,170	0,492	0,322
31	Menyiapkan bahan baku	18.26	66	18.34	74	9,09	8,15	0,170	0,282	0,112
32	Membersihkan lingkungan kerja	18.35	66	18.42	91	9,09	6,61	0,170	0,520	0,350
33	Menyajikan makanan	18.43	66	18.48	95	9,09	6,32	0,170	0,576	0,406
34	Menyiapkan bahan baku	18.49	66	18.56	81	9,09	7,47	0,170	0,380	0,210
35	Membakar daging	18.57	66	19.19	90	9,09	6,73	0,170	0,506	0,336
36	Menyajikan makanan	19.20	66	19.26	87	9,09	6,92	0,170	0,464	0,294
37	Menyiapkan bahan baku	19.27	66	19.35	76	9,09	8,00	0,170	0,310	0,140
38	Membersihkan lingkungan kerja	19.36	66	19.48	93	9,09	6,47	0,170	0,548	0,378
39	Menyajikan makanan	19.49	66	19.56	80	9,09	7,54	0,170	0,366	0,196
40	Menyiapkan bahan baku	19.57	66	20.07	79	9,09	7,64	0,170	0,352	0,182
41	Membersihkan lingkungan kerja	20.08	66	20.18	94	9,09	6,42	0,170	0,562	0,392
42	Menyajikan makanan	20.19	66	20.26	83	9,09	7,27	0,170	0,408	0,238
43	Menyiapkan bahan baku	20.27	66	20.34	76	9,09	7,97	0,170	0,310	0,140
44	Idle	20.35	-	20.43	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
45	Menyajikan makanan	20.44	66	20.50	9,09	7,09	0,170	0,436	0,266
46	Menyiapkan bahan baku	20.51	66	20.57	9,09	8,57	0,170	0,240	0,070
47	Membersihkan lingkungan kerja	20.58	66	21.06	9,09	7,15	0,170	0,422	0,252
48	Menyajikan makanan	21.07	66	21.14	9,09	7,22	0,170	0,422	0,252
49	Menyiapkan bahan baku	21.15	66	21.22	9,09	7,50	0,170	0,380	0,210
50	Membakar daging	21.23	66	21.42	9,09	8,45	0,170	0,240	0,070
51	Menyajikan makanan	21.43	66	21.50	9,09	7,04	0,170	0,450	0,280
52	Membersihkan lingkungan kerja	21.51	66	22.18	9,09	6,37	0,170	0,576	0,406
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian									
0,242									

Lembar Data Penilaian Beban Kerja Fisik – Denyut Nadi									
Jenis Pekerjaan : Cook Helper					Hari Pengamatan : Minggu				
Nama Pekerja : Wita					Tanggal Pengamatan : 25 Januari 2015				
Jenis Kelamin : Perempuan									
Usia : 22 tahun									
Berat Badan : 56 kg									
No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)	Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu			Akhir	Yr	Yt
1	Membersihkan lingkungan kerja	14.00	72	14.11	8,33	6,12	0,254	0,632	0,378
2	Menyiapkan bahan baku	14.12	72	14.18	8,33	6,36	0,254	0,576	0,322
3	Membakar daging	14.19	72	14.32	8,33	7,12	0,254	0,436	0,182
4	Menyajikan makanan	14.33	72	14.40	8,33	6,01	0,254	0,646	0,392
5	Menyiapkan bahan baku	14.41	72	14.48	8,33	5,85	0,254	0,688	0,434
6	Membersihkan lingkungan kerja	14.49	72	14.57	8,33	5,63	0,254	0,744	0,490
7	Menyajikan makanan	14.58	72	15.06	8,33	6,20	0,254	0,604	0,350
8	Menyiapkan bahan baku	15.07	72	15.14	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196
9	Idle	15.15	-	15.22	-	-	-	-	-
10	Menyiapkan bahan baku	15.23	66	15.29	9,09	7,32	0,170	0,408	0,238

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
11	Menyajikan makanan	15.30	66	15.37	87	9,09	6,96	0,170	0,464	0,294
12	Idle	15.38	-	15.42	-	-	-	-	-	-
13	Menyajikan makanan	15.43	66	15.49	89	9,09	6,79	0,170	0,492	0,322
14	Menyiapkan bahan baku	15.50	66	15.57	74	9,09	8,11	0,170	0,282	0,112
15	Membersihkan lingkungan kerja	15.58	66	16.04	95	9,09	6,34	0,170	0,576	0,406
16	Menyiapkan bahan baku	16.05	66	16.11	82	9,09	7,38	0,170	0,394	0,224
17	Idle	16.12	-	16.18	-	-	-	-	-	-
18	Menyajikan makanan	16.19	72	16.26	95	8,33	6,38	0,254	0,576	0,322
19	Menyiapkan bahan baku	16.27	72	16.35	89	8,33	6,76	0,254	0,492	0,238
20	Menyajikan makanan	16.36	72	16.44	100	8,33	6,02	0,254	0,646	0,392
21	Membersihkan lingkungan kerja	16.45	72	16.52	109	8,33	5,53	0,254	0,772	0,518
22	Menyajikan makanan	16.53	72	17.00	86	8,33	7,02	0,254	0,450	0,196
23	Idle	17.00	-	17.15	-	-	-	-	-	-
24	Menyiapkan bahan baku	17.16	66	17.22	80	9,09	7,57	0,170	0,366	0,196
25	Membersihkan lingkungan kerja	17.23	66	17.34	97	9,09	6,23	0,170	0,604	0,434
26	Menyajikan makanan	17.35	66	17.41	85	9,09	7,11	0,170	0,436	0,266
27	Menyiapkan bahan baku	17.42	66	17.48	80	9,09	7,51	0,170	0,366	0,196
28	Idle	17.49	-	17.54	-	-	-	-	-	-
29	Menyajikan makanan	17.55	66	18.03	85	9,09	7,10	0,170	0,436	0,266
30	Menyiapkan bahan baku	18.04	66	18.10	74	9,09	8,17	0,170	0,282	0,112
31	Membakar daging	18.10	66	18.24	78	9,09	7,76	0,170	0,338	0,168
32	Menyajikan makanan	18.25	66	18.31	95	9,09	6,37	0,170	0,576	0,406
33	Menyiapkan bahan baku	18.32	66	18.38	90	9,09	6,72	0,170	0,506	0,336
34	Membersihkan lingkungan kerja	18.39	66	18.45	103	9,09	5,85	0,170	0,688	0,518
35	Menyiapkan bahan baku	18.46	66	18.54	75	9,09	8,03	0,170	0,296	0,126
36	Menyajikan makanan	18.55	66	19.02	80	9,09	7,52	0,170	0,366	0,196
37	Idle	19.03	-	19.09	-	-	-	-	-	-

No	Elemen Aktivitas	Kecepatan Denyut Nadi (denyut/menit)			Waktu 10 Denyut Awal (Detik)		Waktu 10 Denyut Akhir (Detik)	Konsumsi Oksigen (l/menit)		
		Waktu	Awal	Waktu	Akhir	Yr		Yt	Y	
38	Menyiapkan bahan baku	19.10	72	19.16	83	7,30	0,254	0,408	0,154	
39	Menyajikan makanan	19.17	72	19.25	96	6,31	0,254	0,590	0,336	
40	Membersihkan lingkungan kerja	19.26	72	19.32	111	5,45	0,254	0,800	0,546	
41	Menyajikan makanan	19.33	72	19.39	91	6,65	0,254	0,520	0,266	
42	Menyiapkan bahan baku	19.40	72	19.54	85	7,08	0,254	0,436	0,182	
43	Idle	19.55	-	20.03	-	-	-	-	-	
44	Menyajikan makanan	20.04	66	20.10	80	7,57	0,170	0,366	0,196	
45	Menyiapkan bahan baku	20.11	66	20.18	74	8,13	0,170	0,282	0,112	
46	Menyajikan makanan	20.19	66	20.26	88	6,84	0,170	0,478	0,308	
47	Menyiapkan bahan baku	20.27	66	20.33	88	6,89	0,170	0,478	0,308	
48	Menyajikan makanan	20.34	66	20.40	82	7,33	0,170	0,394	0,224	
49	Idle	20.41	-	20.48	-	-	-	-	-	
50	Menyajikan makanan	20.49	72	20.55	86	7,02	0,254	0,450	0,196	
51	Menyiapkan bahan baku	20.56	72	21.04	85	7,14	0,254	0,436	0,182	
52	Idle	21.05	-	21.11	-	-	-	-	-	
53	Menyajikan makanan	21.13	66	21.19	81	7,44	0,170	0,380	0,210	
54	Menyiapkan bahan baku	21.20	66	21.26	75	8,09	0,170	0,296	0,126	
55	Idle	21.27	-	21.32	-	-	-	-	-	
56	Menyajikan makanan	21.33	66	21.39	88	6,83	0,170	0,478	0,308	
57	Membersihkan lingkungan kerja	21.40	66	22.09	110	5,50	0,170	0,786	0,616	
Rata-Rata Konsumsi Oksigen Harian										0,287