

ABSTRAK

Tingginya target produksi dari permintaan yang naik, mengakibatkan para pekerja bagian produksi harus lembur atau menambah jam kerja dari jam kerja normal biasanya. Hal tersebut berakibat pada penurunan produktivitas para pekerja yang dikarenakan adanya beban kerja yang dialami oleh para pekerja. Selain itu, adanya indikasi bahwa para pekerja tidak dapat memenuhi kebutuhan kalori harian yang menyebabkan timbulnya permasalahan kelelahan kerja. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kebutuhan kalori dan beban kerja fisik para pekerja bagian produksi dengan tujuan untuk meningkatkan produktivitas. Metode perhitungan kebutuhan kalori menggunakan *Basal Metabolic Rate* (BMR) dan total kebutuhan energi, serta perhitungan beban kerja fisik menggunakan metode 10 denyut nadi dan *Cardiovascular Load* (CVL). Data tersebut kemudian dilakukan pengujian pengaruh antara asupan kalori dengan kerja jantung (CVL) menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai $\text{sig}(0,247) > (0,05)$ maka secara statistika asupan kalori tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kerja jantung. Tetapi terdapat pengaruh sebesar 11% dari variabel asupan kalori terhadap kerja jantung. Oleh karena itu, diberikan rekomendasi menu makan dengan ketentuan yang telah ditetapkan sebagai upaya untuk mengurangi kerja jantung sehingga peningkatan produktivitas dapat tercapai.

Kata Kunci: CVL, Kalori, Kerja jantung, Produktivitas