

ABSTRAK

Pada setiap bidang industri sering kita melihat perpindahan barang dari satu tempat ke tempat yang lain, bahkan proses pemindahannya masih banyak yang menggunakan cara manual yaitu dengan tenaga manusia atau bisa disebut dengan *Manual Material Handling* (MMH) , dikarenakan tidak semua aktifitas dapat dilakukan oleh mesin. MMH (*Manual Material Handling*) merupakan pembebanan terhadap manusia untuk menggerakkan suatu benda, namun jika pembebanan tidak sesuai dengan kekuatan tubuh maka akan mengakibatkan cedera otot pada pekerja. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan beberapa jenis MMH yakni dengan menggunakan empat jenis MMH, yaitu dengan memakai ransel yang diletakkan di atas pundak (MMH1), menggunakan timba plastik yang diangkat dengan 2 tangan (MMH2), membawa 2 ransel yang dibebankan di punggung dan dada dengan beban yang sama (MMH3), dan yang terakhir menggunakan bak plastik yang di bebaskan diatas kepala (MMH4). Berdasarkan pengolahan data dari percobaan treadmill, diketahui bahwa konsumsi kalori pada setiap jenis MMH tidak sama, pada MMH1 membutuhkan rata-rata konsumsi kalori 1.9558, MMH2 2.0808, MMH3 1.1608, MMH4 1.1575.

Kata Kunci : Percobaan Treadmill, MMH, Jumlah Konsumsi kalori.

ABSTRACT

In every field of industry we often see the movement of goods from one place to another, even the transfer process is still many who use the manual that is with human power or can be called Manual Material Handling (MMH), because not all activities can be done by the machine. MMH (Manual Material Handling) is a burden on humans to move an object, but if the loading is not in accordance with the body's kekutan will result in muscle injury to workers. In the present study, researchers used several types of MMH by using four types of MMH, using a backpack placed on the shoulder (MMH1), using a 2-handed (2-handed) plastic bucket (MMH2), carrying 2 backpacks charged on the back and chest with the same load (MMH3), and the latter using a plastic tub on the load on the head (MMH4). Based on data processing from the treadmill experiment, it is known that the consumption of calories in each type of MMH is not the same, the MMH1 requires the average consumption of calories 1.9558, MMH2 2.0808, MMH3 1.1608, MMH4 1.1575.

Keywords : Experiment Treadmill, MMH, Total Consumption of calories.