

Pendampingan Penerapan Ergonomi Kerja melalui Analisis Beban Kerja Mental Menggunakan Metode NASA-TLX pada CV. Rempah Sari

Mufrida Meri. Z¹, Irmayani², Desriyenti³, Alifya Salsabilla⁴

^{1,2,3,4} Teknik Industri, Universitas Ekasakti

¹mufridameri@gmail.com

Abstrak

CV. Rempah Sari merupakan perusahaan pengolahan dan eksportir kayu manis yang terus meningkatkan kapasitas produksi untuk memenuhi kebutuhan pasar nasional dan internasional. Peningkatan aktivitas produksi berpotensi meningkatkan beban kerja mental pekerja sehingga diperlukan penerapan prinsip ergonomi kerja sebagai upaya menjaga kesehatan, keselamatan, dan produktivitas kerja. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman pekerja mengenai ergonomi kerja serta memberikan pendampingan dalam mengidentifikasi beban kerja mental menggunakan metode NASA Task Load Index (NASA-TLX). Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di area Gudang Broken and Clean CV. Rempah Sari dengan melibatkan 12 orang pekerja. Metode pelaksanaan meliputi koordinasi dengan mitra, observasi lapangan, sosialisasi ergonomi kerja, pelatihan penggunaan instrumen NASA-TLX, pendampingan pengisian kuesioner, analisis hasil, serta penyusunan rekomendasi perbaikan ergonomi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mampu memahami konsep ergonomi kerja dan mengaplikasikan metode NASA-TLX dalam mengidentifikasi beban kerja mental. Hasil evaluasi menunjukkan sebanyak 8 pekerja (66,67%) berada pada kategori beban kerja mental sedang dan 4 pekerja (33,33%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil pendampingan, diberikan rekomendasi berupa pengaturan rotasi kerja, optimalisasi waktu istirahat, peningkatan komunikasi antara supervisor dan pekerja, serta pelaksanaan evaluasi beban kerja secara berkala. Kegiatan ini memberikan manfaat berupa meningkatnya kapasitas mitra dalam menerapkan prinsip ergonomi kerja dan menyediakan dasar bagi perusahaan dalam menyusun strategi peningkatan produktivitas serta menciptakan lingkungan kerja yang lebih aman, sehat, dan ergonomis.

Kata Kunci: ergonomi kerja; beban kerja mental; NASA-TLX; pengabdian kepada masyarakat; industri kayu manis.

Abstract

CV. Rempah Sari is a cinnamon processing and exporting company that continues to expand its production capacity to meet both domestic and international market demands. The increasing production activities have the potential to increase workers' mental workload, making the implementation of ergonomic principles essential to maintaining occupational health, safety, and productivity. This community service program aimed to improve workers' understanding of workplace ergonomics and provide assistance in identifying mental workload using the NASA Task Load Index (NASA-TLX) method. The activity was conducted in May 2026 at the Broken and Clean Warehouse of CV. Rempah Sari and involved 12 production workers. The implementation stages included coordination with the partner, field observation, ergonomics awareness sessions, training on the NASA-TLX instrument, guided questionnaire completion, data analysis, and the formulation of ergonomic improvement recommendations. The results showed that all participants successfully understood the principles of workplace ergonomics and were able to apply the NASA-TLX method to assess mental workload. The evaluation indicated that 8 workers (66.67%) experienced a moderate level of mental workload, while 4 workers (33.33%) were categorized as having a low mental workload. Based on these findings, recommendations were provided, including job rotation, optimization of rest periods, improved

communication between supervisors and workers, and periodic mental workload assessments. This community service activity successfully enhanced the partner's capacity to implement ergonomic practices and provided a practical foundation for improving productivity while fostering a safer, healthier, and more ergonomic working environment.

Keywords: *workplace ergonomics; mental workload; NASA-TLX; community service; cinnamon industry.*

1. PENDAHULUAN

Perkembangan industri pengolahan rempah-rempah di Indonesia menuntut perusahaan untuk terus meningkatkan produktivitas sekaligus menjaga kesehatan dan keselamatan kerja para karyawan. Salah satu aspek yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi ergonomi kerja, khususnya beban kerja mental yang dialami pekerja selama menjalankan aktivitas produksi. Beban kerja mental yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan konsentrasi, meningkatkan potensi kesalahan kerja, serta berdampak pada produktivitas dan kualitas hasil produksi. Oleh karena itu, upaya peningkatan kapasitas perusahaan tidak hanya berfokus pada teknologi dan proses produksi, tetapi juga pada penguatan pemahaman sumber daya manusia mengenai pentingnya ergonomi kerja (Mufrida Meri, Z., et al, 2026) (Subekti et al., 2020).

CV. Rempah Sari merupakan salah satu perusahaan yang bergerak di bidang pengolahan dan produksi rempah-rempah, khususnya kayu manis, yang didirikan pada tahun 1964. Perusahaan berlokasi di Jl. Raya Padang-Painan Km 13 No. 102, Sei Beremas, Padang, Sumatera Barat. Selama lebih dari enam dekade beroperasi, CV. Rempah Sari berkembang menjadi salah satu eksportir kayu manis terbesar di Indonesia dengan produk yang telah dipasarkan ke berbagai negara dan memenuhi standar mutu internasional. Perusahaan menjalin kemitraan dengan ribuan petani di wilayah pegunungan Sumatera pada ketinggian sekitar 400–800 mdpl sebagai pemasok bahan baku utama. Seiring meningkatnya permintaan pasar global, perusahaan terus melakukan pengembangan fasilitas produksi, penambahan tenaga kerja, serta diversifikasi produk olahan kayu manis untuk memenuhi kebutuhan industri pangan, farmasi, dan sektor lainnya.

Meningkatnya kapasitas produksi tersebut diikuti dengan semakin kompleksnya aktivitas kerja pada bagian produksi. Pekerja dituntut untuk mempertahankan konsentrasi, ketelitian, kecepatan, serta kemampuan mengambil keputusan dalam setiap tahapan proses produksi. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan beban kerja mental apabila tidak diimbangi dengan penerapan prinsip ergonomi yang baik. Di sisi lain, sebagian besar pekerja maupun pengelola belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai cara mengidentifikasi dan mengevaluasi beban kerja mental sebagai dasar dalam menyusun strategi perbaikan lingkungan kerja (Meri et al., 2026) (Meri et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra dalam menerapkan ergonomi kerja. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi, pelatihan, dan pendampingan penerapan metode *National Aeronautics and Space Administration Task Load Index (NASA-TLX)* sebagai salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur beban kerja mental secara subjektif. Melalui enam dimensi penilaian, yaitu *Mental Demand*, *Physical Demand*, *Temporal Demand*, *Performance*, *Effort*, dan *Frustration Level*, metode *NASA-TLX* mampu memberikan gambaran mengenai persepsi pekerja terhadap beban kerja yang mereka alami selama menjalankan aktivitas produksi (Putri et al., 2025).

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada proses pengukuran, tetapi juga pada peningkatan kapasitas mitra dalam memahami hasil evaluasi serta menyusun rekomendasi perbaikan ergonomi kerja yang dapat diterapkan secara berkelanjutan. Dengan adanya pendampingan ini, diharapkan pihak manajemen dan karyawan CV. Rempah Sari memiliki kemampuan untuk

melakukan identifikasi dini terhadap potensi beban kerja mental, menerapkan langkah-langkah perbaikan yang sesuai, serta membangun budaya kerja yang lebih sehat, aman, dan produktif (Mayasari et al., 2025) (Linda et al., 2024).

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan tercipta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya ergonomi kerja, tersusunnya rekomendasi perbaikan berdasarkan hasil evaluasi beban kerja mental, serta meningkatnya kesadaran seluruh pihak dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kapasitas pekerja. Hasil kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi CV. Rempah Sari dalam mengembangkan sistem kerja yang lebih ergonomis sehingga mampu mendukung peningkatan produktivitas, kualitas produk, serta keberlanjutan perusahaan di pasar nasional maupun internasional.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di CV. Rempah Sari yang berlokasi di Jl. Raya Padang-Painan Km. 13 No. 102, Sei Beremas, Kota Padang, Sumatera Barat. Mitra kegiatan adalah karyawan pada area produksi, khususnya stasiun kerja Gudang Broken and Clean, serta supervisor yang bertanggung jawab terhadap pengelolaan aktivitas kerja. Sasaran kegiatan berjumlah 12 orang pekerja yang terlibat langsung dalam proses produksi kayu manis. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman mitra mengenai ergonomi kerja serta memberikan pendampingan dalam mengidentifikasi beban kerja mental menggunakan metode *NASA Task Load Index (NASA-TLX)* sebagai dasar penyusunan rekomendasi perbaikan lingkungan kerja.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan *Participatory Action* yang melibatkan mitra secara aktif pada setiap tahapan kegiatan, mulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi hasil pendampingan. Tahapan kegiatan terdiri atas lima tahap sebagai berikut (Susanto et al., 2026) (Mayasari et al., 2025).

Tahap Persiapan

Tahap awal dilakukan melalui koordinasi dengan pihak manajemen CV. Rempah Sari untuk menentukan jadwal kegiatan, peserta, serta ruang lingkup pendampingan. Selanjutnya dilakukan observasi awal pada area Gudang Broken and Clean untuk mengidentifikasi aktivitas kerja, karakteristik pekerjaan, serta permasalahan ergonomi yang dihadapi pekerja. Hasil observasi menjadi dasar penyusunan materi sosialisasi dan instrumen pendampingan.

Tahap Sosialisasi Ergonomi Kerja

Pada tahap ini tim pengabdian memberikan penyuluhan mengenai konsep ergonomi kerja, pentingnya pengendalian beban kerja mental, dampak kelelahan terhadap produktivitas dan kualitas kerja, serta pengenalan metode *NASA-TLX* sebagai alat evaluasi beban kerja mental. Kegiatan dilaksanakan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta memperoleh pemahaman mengenai enam dimensi pengukuran *NASA-TLX*, yaitu *Mental Demand*, *Physical Demand*, *Temporal Demand*, *Performance*, *Effort*, dan *Frustration Level* (Faiza, 2025).

Tahap Pendampingan Pengukuran Beban Kerja Mental

Setelah memperoleh pemahaman mengenai konsep *NASA-TLX*, peserta didampingi dalam melakukan pengisian kuesioner sesuai dengan kondisi pekerjaan yang mereka alami. Tim pengabdian memberikan bimbingan mengenai proses pembobotan (*weighting*) dan pemberian nilai (*rating*) pada setiap dimensi *NASA-TLX* sehingga seluruh peserta mampu mengisi instrumen secara benar. Pendampingan dilakukan secara langsung kepada 12 pekerja pada stasiun kerja Gudang Broken and Clean (Meri et al., 2026).

Tahap Analisis dan Penyusunan Rekomendasi

Data hasil pengisian kuesioner selanjutnya dianalisis menggunakan prosedur *NASA-TLX* melalui perhitungan nilai *Weighted Workload (WWL)* untuk mengetahui tingkat beban kerja mental setiap pekerja. Berdasarkan hasil analisis tersebut, tim pengabdian bersama pihak perusahaan melakukan diskusi untuk mengidentifikasi faktor-faktor dominan penyebab tingginya beban kerja mental dan menyusun rekomendasi perbaikan ergonomi, seperti pengaturan pembagian tugas, pengelolaan waktu istirahat, peningkatan komunikasi kerja, serta penataan aktivitas kerja yang lebih seimbang (Ghazali et al., 2025) (Linda et al., 2024).

Tahap Evaluasi

Tahap akhir dilakukan melalui evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dengan melihat tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi dan pendampingan, partisipasi peserta selama kegiatan, serta penerimaan mitra terhadap rekomendasi yang diberikan. Selain itu dilakukan diskusi bersama manajemen mengenai tindak lanjut penerapan hasil evaluasi sebagai bagian dari upaya peningkatan produktivitas dan kesehatan kerja di lingkungan CV. Rempah Sari.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) meningkatnya pemahaman peserta mengenai ergonomi kerja dan metode *NASA-TLX*; (2) seluruh peserta mampu mengisi instrumen *NASA-TLX* secara mandiri; (3) tersusunnya hasil identifikasi tingkat beban kerja mental pekerja pada area Gudang Broken and Clean; serta (4) tersusunnya rekomendasi perbaikan ergonomi kerja yang dapat dijadikan acuan oleh manajemen CV. Rempah Sari dalam meningkatkan kesehatan, keselamatan, dan produktivitas kerja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada bulan **Mei 2026** di CV. Rempah Sari dengan melibatkan 12 orang pekerja pada stasiun kerja **Gudang Broken and Clean** serta supervisor produksi sebagai mitra kegiatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama manajemen perusahaan untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra terkait penerapan ergonomi kerja. Berdasarkan hasil diskusi awal, diketahui bahwa perusahaan belum pernah melakukan pengukuran beban kerja mental secara sistematis sehingga belum tersedia informasi mengenai faktor-faktor yang berpotensi menyebabkan tingginya beban kerja pada pekerja produksi.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan sosialisasi mengenai konsep ergonomi kerja dan pentingnya pengendalian beban kerja mental dalam mendukung produktivitas kerja. Materi yang disampaikan meliputi pengertian ergonomi, dampak beban kerja mental terhadap kesehatan dan keselamatan kerja, serta pengenalan metode *NASA Task Load Index (NASA-TLX)* sebagai instrumen pengukuran beban kerja mental. Selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi yang terlihat dari banyaknya pertanyaan mengenai faktor-faktor penyebab kelelahan kerja serta cara melakukan evaluasi beban kerja secara mandiri (Ferdian et al., 2022).

Setelah kegiatan sosialisasi, peserta mengikuti pendampingan pengisian instrumen *NASA-TLX*. Tim pengabdian memberikan bimbingan mengenai proses pembobotan dan pemberian rating terhadap enam dimensi *NASA-TLX*, yaitu *Mental Demand*, *Physical Demand*, *Temporal Demand*, *Performance*, *Effort*, dan *Frustration Level*. Pendampingan dilakukan secara langsung sehingga seluruh peserta mampu memahami tahapan pengisian instrumen dan dapat memberikan penilaian sesuai dengan kondisi pekerjaan yang mereka alami.

Berdasarkan hasil pendampingan, seluruh peserta berhasil menyelesaikan pengisian kuesioner *NASA-TLX* sehingga diperoleh gambaran tingkat beban kerja mental pada area Gudang Broken and

Clean. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja berada pada kategori **beban kerja mental sedang**, sedangkan sebagian lainnya berada pada kategori **beban kerja rendah**. Tidak ditemukan pekerja dengan kategori beban kerja mental sangat tinggi. Rekapitulasi hasil menunjukkan bahwa **8 orang (66,67%)** memiliki tingkat beban kerja mental kategori sedang, sedangkan **4 orang (33,33%)** berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut kemudian dipaparkan kepada pihak manajemen melalui sesi diskusi dan pendampingan interpretasi hasil. Pada tahap ini peserta memperoleh pemahaman mengenai arti setiap dimensi NASA-TLX serta faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya beban kerja mental selama proses produksi.

Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa penerapan metode NASA-TLX dapat digunakan sebagai media edukasi bagi perusahaan dalam mengenali kondisi beban kerja mental pekerja. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta hanya memahami bahwa kelelahan kerja disebabkan oleh aktivitas fisik yang berat. Setelah mengikuti sosialisasi dan pendampingan, peserta memahami bahwa beban kerja mental juga dipengaruhi oleh tekanan waktu, tuntutan konsentrasi, usaha yang dikeluarkan, performansi pekerjaan, serta tingkat frustrasi yang dirasakan selama bekerja.

Hasil pendampingan memperlihatkan bahwa kategori beban kerja mental pekerja masih didominasi pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas pada stasiun kerja Gudang Broken and Clean memerlukan perhatian, ketelitian, dan konsentrasi yang cukup tinggi dalam melakukan proses penyortiran serta pemeriksaan kualitas kayu manis sebelum memasuki tahap pengemasan. Aktivitas yang dilakukan secara berulang dalam waktu yang cukup lama berpotensi menimbulkan kelelahan mental apabila tidak diimbangi dengan pengaturan waktu kerja dan istirahat yang memadai.

Selama sesi diskusi, pekerja juga menyampaikan bahwa target penyelesaian pekerjaan serta tuntutan menjaga kualitas produk ekspor menjadi salah satu faktor yang meningkatkan tekanan kerja. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik proses produksi di CV. Rempah Sari yang menerapkan standar mutu internasional sehingga setiap pekerja dituntut memiliki tingkat ketelitian yang tinggi dalam melakukan penyortiran produk.

Dari hasil interpretasi NASA-TLX diketahui bahwa dimensi **Effort (usaha)**, **Temporal Demand (tekanan waktu)**, dan **Performance (performansi)** merupakan aspek yang paling sering dirasakan memberikan kontribusi terhadap beban kerja mental pekerja. Oleh karena itu, tim pengabdian memberikan beberapa rekomendasi kepada perusahaan, antara lain:

1. Melakukan pengaturan rotasi pekerjaan untuk mengurangi kejenuhan akibat pekerjaan yang bersifat monoton;
2. Mengatur waktu istirahat secara lebih optimal pada aktivitas dengan tingkat konsentrasi tinggi;
3. Memberikan penyegaran atau briefing singkat sebelum bekerja untuk meningkatkan kesiapan mental pekerja;
4. Melakukan evaluasi beban kerja secara berkala menggunakan instrumen NASA-TLX sebagai bagian dari program ergonomi perusahaan; dan
5. Meningkatkan komunikasi antara supervisor dan pekerja agar kendala yang muncul selama proses produksi dapat segera ditangani.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat bagi mitra karena meningkatkan pengetahuan mengenai ergonomi kerja serta memberikan kemampuan kepada perusahaan untuk melakukan identifikasi awal terhadap beban kerja mental pekerja. Selain memperoleh hasil pengukuran, perusahaan juga mendapatkan rekomendasi praktis yang dapat diterapkan sebagai upaya peningkatan produktivitas, kualitas kerja, dan kesehatan pekerja secara

berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan pendampingan ini tidak hanya menghasilkan data mengenai kondisi beban kerja mental, tetapi juga membangun kapasitas mitra dalam menerapkan prinsip ergonomi sebagai bagian dari sistem manajemen kerja di CV. Rempah Sari.

Foto-foto kegiatan :



Gambar 1. Kegiatan Sortir dan Penimbangan Katu Manis



Gambar 2. Pendampingan pengisian kuesioner NASA-TLX



Gambar 3. Sosialisasi materi ergonomi dan NASA-TLX.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di CV. Rempah Sari telah berhasil meningkatkan pemahaman mitra mengenai pentingnya penerapan ergonomi kerja dalam mendukung kesehatan, keselamatan, dan produktivitas pekerja. Melalui kegiatan sosialisasi dan pendampingan penggunaan metode *NASA Task Load Index (NASA-TLX)*, peserta memperoleh pengetahuan tentang cara mengidentifikasi dan mengevaluasi beban kerja mental berdasarkan enam dimensi penilaian, yaitu Mental Demand, Physical Demand, Temporal Demand, Performance, Effort, dan Frustration Level.

Hasil pendampingan menunjukkan bahwa sebagian besar pekerja pada area Gudang Broken and Clean berada pada kategori beban kerja mental sedang, yaitu sebanyak 8 orang (66,67%), sedangkan 4 orang (33,33%) berada pada kategori beban kerja mental rendah. Tidak ditemukan pekerja dengan kategori beban kerja mental sangat tinggi. Hasil ini menjadi dasar bagi perusahaan untuk mengenali kondisi beban kerja mental pekerja sekaligus menyusun langkah-langkah perbaikan ergonomi secara berkelanjutan.

Selain menghasilkan informasi mengenai kondisi beban kerja mental, kegiatan ini juga memberikan rekomendasi praktis kepada mitra, seperti pengaturan rotasi kerja, optimalisasi waktu istirahat, peningkatan komunikasi antara supervisor dan pekerja, serta pelaksanaan evaluasi beban kerja secara berkala menggunakan metode *NASA-TLX*. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya meningkatkan kapasitas sumber daya manusia dalam memahami ergonomi kerja, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi CV. Rempah Sari dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih ergonomis, aman, sehat, dan produktif. Implementasi rekomendasi yang telah diberikan diharapkan mampu mendukung peningkatan kualitas kerja dan mempertahankan daya saing perusahaan di pasar nasional maupun internasional.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Faiza, S. (2025). Penerapan Metode Nasa-Tlx Dalam Evaluasi Beban Kerja Mental Serta Analisis Display Pada Workshop Alika'S Design & Furniture. *Technopex 2025*, 9(1), 510-515. <https://semnas.iti.ac.id/tpx/index.php/c/article/view/237>
- Ferdian, A., Meri, M., & Linda, R. (2022). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Di PT. Lembah Karet Padang. *Journal of Applied Engineering Scienties*, 5(1), 1-14.

- Ghazali, H. A., Widodo, L., & Sukania, I. W. (2025). Implementasi Strategi Ergonomi Kognitif Untuk Kesehatan Mental Karyawan Berbasis Tim Di Pt. Xyz. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*, 13(1), 55-62. <https://journal.untar.ac.id/index.php/industri/article/view/35530>
- Linda, R., Juwita, I., Meri, M., Irmayani, Fandeli, H., & Desriyenti. (2024). Evaluasi dan Sosialisasi Kesehatan Keselamatan Kerja Pada IKM Cahaya Mulia Bakery Kota Padang. *Interaksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 07-12. <https://ejurnal.faaslibsmmedia.com/index.php/interaksi/article/view/25>
- Mayasari, A., Pramudita, D. P. D., Pradana, B. G. V., Rafaelo, G. A., & Putra, B. F. R. (2025). Pendampingan dan Pengelolaan Beban Kerja Tenaga Kependidikan pada Yayasan Ursulin Winayabhakti Solo. *Jurnal Atma Inovasia (JAI)*, 5(1), 30-34.
- Meri, M., Linda, R., Putri, V. A., & Ekasakti, U. (2026). *ANALISIS BEBAN KERJA MENTAL OPERATOR PRODUKSI BERDASARKAN SHIFT KERJA MENGGUNAKAN METODE NASA-TLX DI PT MUTIARA AGAM*. 4307(June), 3704-3712.
- Meri, M., Linda, R., & Widi, D. (2024). *Analisis Postur Kerja Operator Las di Bengkel Las Sasongko Jambi Menggunakan Metode Ovako Work Analysis System (OWAS) dan Nordic Body Map (NBM)*. 1, 81-89.
- Mufrida Meri. Z, Nia Candrawati, Siti Nur Hamidah Roza Linda, Saputra, A. R. K., & Tri Ermita, Sandi Yudha Barri Zaqy, A. N. (2026). *ERGONOMI DAN PERANCANGAN SISTEM KERJA*. PT. Faaslib Serambi Media.
- Putri, J., Z, M. M., Irmayani, & Desriyenti. (2025). Pendampingan dan Analisis Beban Kerja Mental Karyawan UMKM Tahu AB Padang Menggunakan Metode NASA- TLX sebagai Upaya Peningkatan Produktivitas. *Interaksi : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 80-84. <https://ejurnal.faaslibsmmedia.com/index.php/interaksi/article/view/25>
- Subekti, P., Hafiar, H., & Komariah, K. (2020). Word of mouth sebagai upaya promosi batik Sumedang oleh perajin batik (Studi Kasus pada Sanggar Batik Umimay). *Dinamika Kerajinan Dan Batik: Majalah Ilmiah*, 37(1), 41-54. <https://doi.org/10.22322/dkb.V36i1.4149>
- Susanto, N., Alfin, A., & Setiawan. (2026). Pendampingan Digitalisasi Administrasi SDM: Pelatihan Penyusunan Form Beban Kerja Interaktif bagi Manajemen Perusahaan Otomotif. *CINTA Bangsa: Jurnal Pengabdian Masyarakat ITH*, 1(2), 74-81.