

Tarlich, Tjutju. *Operations Research Model-Model Pengambilan Keputusan*. Sinar Baru Algensindo. 1992.

Wignjosobroto, Sritomo. *Studi Gerak Dan Waktu Ergonomi*. Prima Printing. Surabaya. 1995.

Wilkes. *Elements Of Operations Research*. Jo Enterprise Pte Ltd. Singapore. 1987.

Winston, Wayne L. *Operations Research applications and Algorithms*. Belmont. USA. 2004.

Tabel Lampiran 1 Besarnya Kelonggaran Berdasarkan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh

Faktor	Contoh Pekerjaan	Kelonggaran (%)		
		Ekivalen	Pria	Wanita
A. Tenaga yang dikeluarkan				
1. Dapat diabaikan	Bekerja di meja, duduk	tanpa beban	0.0-6.0	0.0-6.0
2. Sangat ringan	Bekerja dimeja, berdiri	0.00-2.25 kg	6.0-7.5	6.0-7.5
3. Ringan	Menyekop, ringan	2.25-9.00	7.5-12.0	7.5-16.0
4. Sedang	Mencangkul	9.00-18.00	12.0-19.0	16.0-
5. Berat	Mengayun palu yang berat	19.00-27.00	19.0-30.0	30.0
6. Sangat Berat	Memanggul beban	27.00-50.00	30.0-50.0	
7. Luar biasa berat	Memanggul karung berat	diatas 50 kg		
B. Sikap kerja				
1. Duduk	Bekerja duduk, ringan		0.00-1.0	
2. Berdiri diatas dua kaki	Badan tegak, ditumpu dua kaki		1.0-2.5	
3. Berdiri diatas satu kaki	Satu kaki mengerjakan alat kontrol		2.5-4.0	
4. Berbaring	Pada bagian sisi, belakang atau depan badan		2.5-4.0	
5. Membungkuk	Badan dibungkukkan bertumpu pada kedua kaki		4.0-10	