

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

1. Berdasarkan dari hasil total metabolisme atau total energi yang dikeluarkan selama aktivitas pekerjaan berlangsung tergolong dalam kategori dengan beban kerja yang berat dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas pekerjaan pegawai produksi PT Mustika Ratu memerlukan kondisi fisik yang cukup stabil dari setiap pegawai.
2. Berdasarkan dari hasil perhitungan NASA TLX untuk psikologi score pegawai, tergolong dalam kategori dengan psikologi score yang tinggi dan sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologi pegawai produksi PT Mustika Ratu tidak semua dalam kondisi psikologi yang baik atau tidak mengalami stress atau tekanan dalam aktivitas pekerjaan, masih terdapat pegawai yang merasa stress atau tertekan dalam aktivitas pekerjaan.
3. Beban kerja mental (psikologi) tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap kinerja pegawai dan beban kerja fisik (fisiologi) pun sama demikian tidak berpengaruh karena tingkat hubungan yang tidak terlalu kuat dan tidak terlalu mempengaruhi walaupun pada kenyataannya kondisi fisik pegawai untuk nilai total energi yang dikeluarkan pada saat bekerja (total metabolisme) masih tergolong dalam beban kerja yang berat tetapi tidak berpengaruh terhadap kondisi mental (psikologi) pegawai.
4. Beban kerja mental (psikologi) dan beban kerja fisik (fisiologi) sebagai variabel independent (bebas) tidak memberikan pengaruh yang besar kepada kinerja (dependent) pegawai saat melakukan aktivitas pekerjaan Produksi

V.2 Saran

Saran ataupun masukan bagi pimpinan produksi PT Mustika Ratu, khususnya untuk para pegawai disetiap divisi antara lain:

1. Untuk beban kerja mental (psikologi) karena penelitian dilakukan dengan menggunakan kuisisioner sebaiknya dilakukan arahan yang benar terkait pengisian kuisisioner hingga setiap pegawai mengerti maksud dan tujuan dari pengisian kuisisioner.
2. Pengisian kuisisioner NASA TLX terkait beban kerja mental (psikologi) pegawai harus benar-benar diperhatikan ketika setiap pegawai melakukan pengisian, sehingga kuisisioner dapat terisi dengan benar dan data yang dikumpulkan bersifat valid untuk dilakukan penelitian selanjutnya.
3. Untuk beban kerja fisik baik pengukuran nilai denyut nadi kerja dan konsumsi oksigen kerja karena penelitian dilakukan dengan menggunakan alat bantu *stopwatch* dan VO_2 max sebaiknya alat yang dipergunakan dipastikan dan dicoba terlebih dahulu agar tidak terjadi error pada saat melakukan pengambilan data penelitian.
4. Dengan hasil metabolisme kerja karyawan yang didapatkan hasil berat maka pihak perusahaan perlu melakukan evaluasi kerja untuk mengurangi tingkat beban kerja karyawan.