

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data maka penulis dapat mengambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Beban kerja untuk setiap kelompok pekerja dengan menggunakan metode pengukuran langsung dan tak langsung adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1 Resume Penilaian Beban Kerja

No	Keterangan	Bagian Pengemasan (Packaging)	Bagian Gudang
1	%CVL (%)	26,22%	33,89%
	Kategori Beban Kerja	Tidak terjadi kelelahan	Diperlukan perbaikan
2	Total Metabolisme (Kcal/H)	434,16 Kkal/H	458,67 Kkal/H
	Kategori Beban Kerja	Berat	Berat

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 5.2 Resume Penilaian Beban Kerja Metode Langsung

Keterangan	Bagian Pengemasan (Packaging)	Bagian Gudang
Konsumsi Oksigen (L/Min)	2,01	1,86
Energi (Kkal/Min)	3,60	4,11
Denyut Nadi/Jantung (Denyut/Min)	90,54	98,39

Sumber: Hasil Pengolahan Data

2. Berdasarkan pendekatan fisiologis untuk penentuan waktu istirahat melalui perhitungan konsumsi energi yang dibutuhkan selama bekerja yang dikonversikan kedalam kebutuhan waktu istirahat menyatakan bahwa

tidak dibutuhkan waktu istirahat selama melakukan proses kerja pada Bagian Pengemasan (*Packaging*) dan Bagian Gudang tersebut. ($R_t = 0$). Artinya jam istirahat yang diberikan atau yang sudah ada yaitu 45 menit sudah cukup.

V.2 Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pimpinan perusahaan hendaknya lebih memperhatikan kondisi kesehatan pekerja.
2. Untuk pekerja di Bagian Gudang, diharapkan perusahaan agar memberikan tambahan alat bantu seperti *Hand Pallet* untuk mempermudah dan meringankan beban pekerjaan tersebut.
3. Agar perusahaan memberikan makanan dan minuman sebagai penambah gizi bagi pekerja yang mempunyai beban kerja yang tinggi dan berat untuk menyeimbangkan kebutuhan kalori dengan pekerjaannya.
4. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan data yang lebih akurat lagi.
5. Diharapkan pula untuk penelitian selanjutnya peneliti menggunakan kuisisioner untuk membandingkan dengan hasil beban mental yang dirasakan oleh para pekerja.