

## 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	Line 1	Line 2
1	%CVL (%)	17.34	14.16
	Kategori Beban Kerja	Ringan	Ringan
2	Total Metabolisme (Kcal/H)	328.608	330.15
	Kategori Beban Kerja	Sedang	Sedang

Sumber: Pengolahan data

**Tabel 5.2 Resume Penilaian Beban Kerja Metode Langsung**

Keterangan	Line 1	Line 2
Konsumsi Oksigen (L/Min)	1.68	1.19
Energi (Kkal/Min)	3.26	3.55
Denyut Nadi/Jantung (Denyut/Menit)	84.97	89.78

Sumber: 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 stasiun Line 1 dan stasiun Line 2 tersebut. ( $R_t = 0$ ). Artinya jam istirahat yang diberikan atau yang sudah ada yaitu 60 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. Agar perusahaan memberikan makanan dan minuman sebagai penambah gizi bagi pekerja yang mempunyai beban kerja yang tinggi untuk menyeimbangkan kebutuhan kalori dengan pekerjaannya.
3. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan data yang lebih akurat lagi.
4. Diharapkan pula untuk penelitian selanjutnya peneliti menggunakan kuisisioner untuk membandingkan dengan hasil beban mental yang dirasakan oleh para pekerja.

