

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini, yaitu:

1. Berdasarkan pengolahan data beban kerja fisiologis (fisik) dengan menggunakan metode CVL, menunjukkan bahwa jumlah karyawan yang memiliki beban kerja fisik dengan kategori diperlukan perbaikan sebanyak 2 orang atau sebesar 18.18% dan kategori tidak terjadi kelelahan sebanyak 9 orang atau sebesar 81.82%.
2. Berdasarkan pengolahan data beban kerja psikologis (mental) dengan menggunakan metode NASA-TLX, menunjukkan bahwa jumlah karyawan yang memiliki beban kerja mental dengan kategori sangat tinggi sebanyak 3 orang atau sebesar 27.27% dan kategori tinggi sebanyak 8 orang atau sebesar 72.73%.
3. Berdasarkan pengolahan data beban kerja fisiologis (fisik) dan psikologis (mental) terdapat 5 orang atau sebesar 45.45% yang memerlukan tambahan waktu istirahat, yaitu sebanyak 11.36 menit, 2.83 menit, 5.04 menit, 4.62 menit, dan 4.92 menit.
4. Usulan perbaikan terhadap karyawan PT Plastech Indonesia, yaitu menambah karyawan minimal 1 karyawan di bagian dengan hasil beban kerja fisiologis (fisik) diperlukan perbaikan dan beban kerja psikologis (mental) sangat tinggi, memberikan *reward* dan *punishment* kepada karyawan, membuat taman sederhana di lingkungan pabrik sehingga dapat menghasilkan oksigen dalam kadar yang baik, serta menentukan waktu istirahat yang optimal berdasarkan beban kerja di tempat kerja tersebut. Pada penelitian ini, diterapkan 2 langkah usulan, yaitu menentukan waktu

istirahat yang optimal berdasarkan beban kerja fisiologis dan psikologis yang melebihi batas, serta membuat desain lingkungan pabrik dengan banyak tanaman kecil sehingga menghasilkan oksigen dalam kadar yang baik.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan lebih banyak sumber yang berkaitan dengan CVL dan NASA-TLX sebagai bahan acuan dan perbandingan serta memperluas bahan kajian yang digunakan pada penelitian.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengambil data karyawan lebih dari 1 kali untuk dijadikan perbandingan antar data yang diambil dan menentukan apakah data tersebut sudah tepat serta kemungkinan tidak terjadinya kesalahan pengambilan data.
3. Objek penelitian ini diharapkan dapat diperluas dan tidak terbatas pada satu perusahaan saja melainkan ke beberapa perusahaan sejenis atau perusahaan yang ada di sekitarnya sehingga dapat menghasilkan hasil yang lebih baik.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih siap dalam proses pengambilan data, pengumpulan data, dan sebagainya sehingga penelitian yang akan dilaksanakan berjalan lebih baik.
5. Dalam melakukan penelitian di tengah pandemi CoViD 19 diharapkan tetap menerapkan 5M, yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas.