

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Nordic Body Map* pada karyawan PT XYZ bagian *Shop F*, ditemukan keluhan fisik pada pinggang, lutut kanan dan kiri, serta betis kiri. Hal ini menunjukkan adanya gejala fisik yang dirasakan oleh pekerja. Untuk menilai kelelahan dan stres pekerja, diperlukan analisis lebih lanjut melalui perhitungan beban kerja fisik dan mental. Hasil identifikasi ini akan digunakan sebagai dasar untuk memberikan rekomendasi perbaikan sistem kerja di PT XYZ, termasuk perhitungan waktu istirahat yang sesuai.
2. Beban kerja fisik setiap pekerja, yang diukur menggunakan metode tidak langsung, menunjukkan bahwa nilai CVL seluruh pekerja berada dalam rentang 30% - 60%. Oleh karena itu, diperlukan adanya perbaikan.
3. Berdasarkan pendekatan fisik untuk penentuan waktu istirahat melalui perhitungan konsumsi energi yang dibutuhkan selama bekerja yang dikonversikan kedalam kebutuhan waktu istirahat menyatakan bahwa tidak dibutuhkan perbaikan waktu istirahat selama melakukan pekerjaan pada PT XYZ di *Shop F* tersebut. ( $R_t = 0$ ) artinya jam istirahat yang diberikan atau yang sudah ada yaitu 60 menit sudah cukup.
4. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan beban kerja dengan menggunakan metode NASA-TLX dapat disimpulkan bahwa hampir 90 % beban kerja pada PT XYZ tergolong kategori beban kerja sedang dan hanya 10% yang tergolong kategori beban kerja ringan. Dimana indikator yang mendapat nilai tertinggi adalah Kebutuhan Fisik, Kebutuhan Waktu, Performansi, Tingkat Usaha.

## 5.2 Saran

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

### 1. Bagi Perusahaan

Perusahaan disarankan untuk segera mengimplementasikan rekomendasi perbaikan yang telah disarankan, terutama yang berkaitan dengan ergonomi dan kesehatan mental karyawan. Monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap kondisi kerja dan kesejahteraan karyawan sangat penting untuk memastikan efektivitas perbaikan yang telah dilakukan. Selain itu, perusahaan perlu menyediakan pelatihan rutin bagi karyawan terkait dengan ergonomi, manajemen stres, dan keselamatan kerja untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan mereka dalam menjaga kesehatan.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian jangka panjang untuk melihat efek perbaikan yang telah diterapkan. Membandingkan studi dengan industri lain dapat memberikan wawasan tentang praktik terbaik dalam mengelola beban kerja.