

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada PT. Sentral Teknik Sentosa, sesuai dengan pengumpulan dan pengolahan data, maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut.

1. Beban kerja mental berdasarkan metode *bourdon wiersma* pada 3 *jobdesk* yaitu rata-rata sebelum bekerja berkategori cukup baik dan setelah bekerja berkategori cukup atau lelah sedang.
2. Beban kerja fisik berdasarkan metode %CVL didapatkan adanya kelelahan pada operator dengan nilai 63% yang berarti diperlukan perbaikan dan pekerja harus dikurangnya waktu kerjanya saat itu juga.
3. Usulan perbaikan pada beban kerja fisik yang didapatkan adalah menambah jam istirahat. Berdasarkan perhitungan waktu istirahat di atas dapat diketahui bahwa waktu kerja memiliki nilai 8 jam atau 480 menit, konsumsi energi yang didapat dari perhitungan rata-rata konsumsi energi bernilai 4,5 kkal/menit, lalu rekomendasi pengeluaran energi memiliki nilai 4 kkal/menit. Dengan menggunakan variabel tersebut waktu istirahat dapat diketahui memiliki nilai 116 menit atau 1 jam 44 menit dengan pembagian jam istirahat yaitu pada setiap jam kerja akan ada waktu istirahat selama lebih kurang 5 menit dan pada jam 12.00 – 13.00 ada waktu istirahat selama 1 jam.

6.1 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pula, berikut ini adalah saran yang dapat peneliti sampaikan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

1. Disarankan kepada pihak perusahaan untuk menambah waktu istirahat selama 44 menit sesuai dengan hasil yang didapat dari perhitungan %CVL dengan nilai 63%.