

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil perhitungan beban kerja dengan CVL diketahui tidak ada kelelahan sebanyak 0 responden dengan persentase 0%, kemudian dibutuhkan istirahat sebanyak 2 responden dengan persentase 5%, kemudian kerja cepat sebanyak 35 responden dengan persentase 88%, selanjutnya dibutuhkan pertolongan 3 dengan persentase 8% dan istirahat total sebanyak 0 responden dengan persentase 0% .
2. Dari hasil kuesioner pada kelelahan kerja berdasarkan IFRC diketahui tidak kelelahan sebanyak 0 responden dengan persentase 0%, kemudian kelelahan ringan sebanyak 2 responden dengan persentase 5%, kelelahan menengah sebanyak 11 responden dengan persentase 28% dan kelelahan berat merupakan kelelahan kerja terbanyak sebanyak 27 responden dengan persentase 68% .
3. Ada hubungan antara variabel status gizi terhadap beban kerja dan kelelahan kerja pada Operator Material Handling Di PT Jovan Technologies.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Pada perusahaan perlu lebih memperhatikan kondisi para karyawan, agar kinerja para karyawan tetap terjaga dan tidak terjadi kelelahan
2. Pada karyawan perlu membiasakan diri untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kaki di sela-sela pekerjaan ataupun saat istirahat, dengan tujuan supaya sirkulasi darah tetap lancar ke seluruh anggota tubuh dan tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang dapat mengakibatkan pekerja menjadi lebih cepat lelah.
3. Pada penelitian selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait meminimalisir kelelahan kerja akibat beban kerja dan faktor eksternal lainnya.