

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisa data maka penulis dapat mengambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan beban kerja dengan menggunakan metode *Cardiovaskular Load* (CVL) diperoleh %CVL pada setiap pekerja *welder* berada pada *range* 30% - 59% sehingga berada pada klasifikasi diperlukan perbaikan.
2. Hasil perhitungan konsumsi energi berdasarkan denyut nadi pekerja saat sedang bekerja didapatkan hasil bahwa terdapat 3 pekerja *welder* yang memiliki konsumsi energi lebih besar dari 5 ($K > 5$) yaitu pekerja *welder shift* pagi *level* 2 (Putra 5.07 Kkal/menit dan Hotmianto 5.05 Kkal/menit) dan pekerja *welder shift* malam *level* 4 (Deo 5.25 Kkal/menit). Sedangkan pada pekerja *welder* lainnya memiliki konsumsi energi lebih kecil dari 5 ($K < 5$).
3. Berdasarkan hasil analisis dengan pendekatan fisiologis untuk penentuan waktu istirahat melalui perhitungan konsumsi energi yang dibutuhkan selama bekerja yang dikonversikan kedalam kebutuhan waktu istirahat didapatkan hasil bahwa terdapat 3 pekerja *welder* yang membutuhkan tambahan waktu istirahat yaitu pekerja *welder shift* pagi *level* 2 (Putra 11.8 menit dan Hotmianto 8.5 menit) dan pekerja *welder shift* malam *level* 4 (Deo 38.7 menit). Sedangkan pada pekerja *welder*

lainnya jam istirahat yang diberikan atau yang sudah ada yaitu 30 menit sudah cukup.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut:

5.2.1. Objek Penelitian

1. Manajemen perusahaan harus lebih memperhatikan kondisi kesehatan pekerja dengan mempertimbangkan waktu istirahat, meski jam istirahat yang disediakan saat ini sudah cukup berdasarkan hasil analisis.
2. Sebaiknya perusahaan memberikan waktu istirahat tambahan di luar jam istirahat agar pekerja dapat memulihkan tenaga sehingga kinerja pekerja tetap terjaga.

5.2.2. Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode analisis yang lebih komprehensif, seperti pengukuran detak jantung, tingkat stres, atau pola tidur untuk mendapatkan data kesehatan pekerja yang lebih objektif.
2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas variabel dan menambahkan variabel psikologis seperti tingkat kepuasan kerja ataupun motivasi kerja sebagai faktor yang dapat dipengaruhi oleh penentuan waktu istirahat.