

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu:

- a) Konsumsi energi karyawan pada setiap bagian di biro produksi berkisar antara 1-1,9 kkal/menit, hal ini menunjukkan nilai konsumsi energi lebih kecil dari standar energi yang dikeluarkan sebesar 5,2 kkal/menit.
- b) Beban kerja karyawan pada biro produksi berdasarkan %CVL ialah tidak terjadi kelelahan, sedangkan berdasarkan total metabolisme berkisar antara 200-246 kkal/jam berarti kategori sedang.
- c) Berdasarkan pendekatan fisiologis penentuan waktu istirahat melalui konsumsi energi yang dibutuhkan selama bekerja menunjukkan bahwa waktu istirahat pada setiap bagian di biro produksi Semen Baturaja sudah mencukupi yaitu satu jam.

6.2 Saran

Berdasarkan dari hasil kesimpulan tersebut, maka dapat ditarik beberapa saran yang diberikan yaitu:

- a) Sebaiknya karyawan fokus pada pekerjaan supaya tidak mengganggu proses kerjanya yang bisa berakibat pada perubahan denyut nadi.
- b) Perusahaan hendak memperhatikan kondisi kesehatan karyawan.
- c) Untuk saran penelitian selanjutnya perlu dipertimbangkan faktor internal, yaitu psikis dan somatis.
- d) Pembagian/frekuensi jam istirahat dilakukan selama 2 kali pada shift 1, shift 2, sedangkan pada shift 3 frekuensinya sebanyak 3 kali.