

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beban kerja diukur dengan jumlah denyut jantung/menit dan suhu tubuh. Denyut jantung dan suhu tubuh rata-rata pekerja sebelum, saat, dan setelah bekerja sebelum implementasi adalah sebesar 81.77 denyut/menit, 106.22 denyut/menit, 125.22 denyut/menit dan 36.45°C, 37.48°C, 38.29°C, sedangkan denyut jantung dan suhu tubuh rata-rata sebelum, saat, dan setelah bekerja setelah implementasi adalah sebesar 81.23 denyut/menit, 85.11 denyut/menit, 84.31 denyut/menit dan 36.34 °C, 36.36 °C dan 36.35 °C. Tingkat kelelahan kerja sebelum implementasi didapat *scoring likert* sebesar 45.44 dan setelah implementasi tingkat kelelahan kerja didapat *scoring likert* sebesar 32.65.
2. Jadwal istirahat yang paling baik adalah jadwal istirahat dengan istirahat selama 15 menit.
3. Jumlah produksi harian sebelum implementasi adalah sebanyak 369 bakpao, 539 bakpia, dan 249 roti tawar. Setelah dilakukan implementasi adalah sebanyak 500 bakpao, 650 bakpia, 350 roti tawar.

6.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah disebutkan di atas, ada beberapa saran yang diusulkan, yaitu:

1. Untuk mengurangi tingkat kelelahan kerja dan beban kerja, sebaiknya diberikan istirahat yang cukup optimal beberapa kali, misalnya

perancangan istirahat selama 15 menit sampai waktu kerja dalam satu hari selesai.

2. Pemberian *snack* dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi kelelahan kerja dan beban kerja.
3. Pemberian upah lembur dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan jumlah produksi.