

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Beban kerja fisik yang diterima oleh operator *maintenance* termasuk ke dalam kategori sedang. Dengan nilai rata-rata %CVL sebesar 32,26. Kemudian nilai Konsumsi energi rata-rata sebesar 315,053Kkl/jam.
2. Beban kerja mental yang diterima oleh operator *maintenance* termasuk ke dalam kategori tinggi. Dengan rata-rata nilai NASA – TLX sebesar 75,15.
3. Korelasi antara beban kerja fisik dan beban kerja mental tidak terdapat pengaruh yang signifikan dikarenakan indikator yang digunakan berbeda, beban kerja fisik menggunakan perspektif objektif sedangkan beban kerja mental menggunakan perspektif subjektif.

5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian skripsi ini, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Perbaikan yang disarankan untuk mengurangi beban kerja fisik adalah pemberian waktu istirahat pendek dan juga dengan memberikan asupan nutrisi/gizi tambahan saat istirahat pendek berlangsung seperti makanan ringan/susu.
2. Perbaikan yang disarankan untuk mengurangi beban kerja mental pada operator *maintenance* yaitu dengan melakukan penilaian kinerja, pemberian *reward* berupa bonus pada pekerja terbaik. Dan juga melakukan *Family Gathering* setiap 6 bulan sekali.
3. Perbaikan yang disarankan yaitu untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan operator *maintenance* pada saat akan melakukan jam kerja lembur. Dan juga dengan melakukan *medical check up* setiap satu tahun sekali.