

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil dari kuesioner *Nordic Body Map* yang disebarakan kepada 32 operator, menunjukkan bahwa selama 12 bulan terakhir 29 operator pada stasiun kerja *quality control* merasakan keluhan rasa sakit atau nyeri pada bagian tubuh leher, bahu, punggung atas, punggung bawah, pergelangan tangan, bokong/paha, lutut, dan pergelangan kaki. Hal tersebut akan berakibat fatal apabila dibiarkan terlalu lama.
2. Hasil dari perhitungan beban kerja langsung dan tidak langsung pekerjaan yang dilakukan operator pada stasiun kerja *quality control* saat ini termasuk ke dalam klasifikasi level berat yang artinya bahwa perlu dilakukan perbaikan. Kondisi tersebut berdasar denyut nadi operator yang mengalami peningkatan, hal itu dapat mengakibatkan operator tersebut mengalami kelelahan.
3. Hasil perancangan waktu istirahat berdasarkan 2 alternatif yaitu dari hasil perhitungan kapasitas fisik kerja dan *fatigue* seluruh tubuh dan hasil perhitungan faktor kelonggaran. Perhitungan kapasitas fisik kerja dan *fatigue* seluruh tubuh diperoleh hasil waktu tambahan istirahat sebesar 6.72 jam/hari untuk pengeluaran energi rata-rata sebesar 3.28 Kkal/menit dengan bekerja selama 8 jam 30 menit/hari. Sedangkan hasil dari perhitungan waktu istirahat berdasarkan hasil faktor kelonggaran dengan nilai antara 16.5% - 37% didapatkan waktu tambahan istirahat minimal sebesar 79.2 dan maksimal 177.6 menit selama bekerja 8 jam 30 menit/hari. Berdasarkan hasil dari perhitungan kapasitas fisik kerja dan *fatigue* seluruh tubuh, hasil tersebut tidak memungkinkan untuk diterapkan pada perusahaan karena waktu istirahat yang dibutuhkan lebih besar dari waktu bekerja. Maka waktu istirahat yang akan digunakan berdasarkan dari perhitungan faktor kelonggaran dengan hasil antara 79.2 – 177.6 menit. Agar waktu istirahat yang diberikan tidak mengganggu aktivitas kerja pada saat ini, maka perlu dilakukan perhitungan waktu istirahat yang optimal dari hasil faktor kelonggaran. Berdasarkan perhitungan waktu

istirahat optimal menggunakan hasil faktor kelonggaran, maka waktu istirahat yang digunakan sebesar 79.2 menit atau pembulatan menjadi 80 menit selama bekerja dari pukul 08.00 hingga 17.00. Perancangan waktu istirahat diberikan berdasarkan denyut nadi pada saat meningkat, yaitu pada pukul 11.00 dan 16.00 WIB. Waktu istirahat yang diberikan sebesar 20 menit pada saat istirahat pendek dan tambahan waktu istirahat 30 menit sehingga waktu istirahat pada jam istirahat sebesar 60 menit. Penambahan waktu istirahat tersebut bertujuan agar operator dapat meregangkan otot dan menghilangkan rasa lelah yang didapat pada saat bekerja dengan cara olahraga ringan ataupun makan. Dengan waktu istirahat yang diberikan ini operator dapat bekerja dengan maksimal dan terhindar dari gangguan rasa sakit atau nyeri pada bagian tubuh yang dapat menghilangkan konsentrasi dan tingkat ketelitian saat bekerja.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh saran yang baik untuk perusahaan atau untuk pengembangan penelitian ini. Saran tersebut antara lain:

1. Perusahaan perlu memberikan tambahan waktu istirahat agar operator dapat bekerja dengan baik dan meminimalisir kesalahan atau kecelakaan kerja.
2. Perlu dilakukan lanjutan penelitian mengenai resiko kerja dari postur atau sikap kerja operator.