

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

- Denyut jantung dan tekanan darah para pekerja sebelum melakukan bongkar muat termasuk ke dalam golongan yang normal, namun setelah melakukan bongkar muat terjadi kenaikan denyut jantung dan tekanan darah dan pekerja mengalami kelelahan kerja. Kelelahan kerja ditandai adanya denyut yang melewati batas normal denyut jantung. Kelelahan terjadi pada pengamatan pertama dan pengamatan kedua untuk seluruh pekerja. Namun pada pengamatan ketiga, denyut jantung subyek A dan subyek B tidak melewati batas normal. Hal ini disebabkan adanya perbedaan jumlah semen yang dipindahkan, dimana pada pengamatan ketiga jumlah semen yang dipindahkan lebih sedikit (200 sak).
- Setelah penulis memberikan usulan waktu istirahat selama 15 menit, kelelahan yang dialami pekerja menghilang dan denyut jantung kembali normal seperti sebelum melakukan bongkar muat.
- Selama melakukan kegiatan bongkar muat, para pekerja melakukan konsumsi energi yang berbeda-beda. Berikut adalah tabel pengeluaran energi yang dilakukan masing-masing pekerja pada setiap pengamatan:

Tabel 7.1  
Konsumsi Energi per Hari

Pengamatan	Subyek	KE (Kkal)
Pertama	A	3,50474
	B	3,89001
	C	4,24436
Kedua	A	3,82769
	B	3,39284
	C	3,92876
Ketiga	A	2,67499
	B	2,16279
	C	2,20996

Pengeluaran energi yang dilakukan para pekerja tidak diimbangi dengan jumlah pemasukan energi. Berikut adalah tabel kalori yang dikonsumsi pekerja pada masing-masing pengamatan, dimana jumlah pemasukan energi jauh lebih kecil dari pengeluaran energi:

Tabel 7.2  
Menu Makanan Pada Pengamatan 1

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan pertama				
Subyek	Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
A	Nasi Uduk	400	1012	1408
	Tempe Goreng	100	236	
	Telur Mata Sapi	60	40	
	Kopi	1 Cangkir	120	
B	Nasi Putih	400	700	1451,25
	Ayam Pop	250	331,25	
	Cah Kacang Panjang	250	180	
	Kopi	2 Cangkir	240	
C	Nasi Putih	400	700	1204,5
	Sambal Goreng Tempe	100	232	
	Sayur Lodeh	250	152,5	
	Kopi	1 Cangkir	120	

Tabel 7.3  
Menu Makanan Pada Pengamatan 2

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan kedua				
Subyek	Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
A	Nasi Putih	400	700	1412,5
	Cah Kacang Panjang	250	180	
	Gulai Ayam	250	412,5	
	Kopi	1 Cangkir	120	
B	Nasi Putih	400	700	1178
	Ikan Kembung Goreng	160	176	
	Tumis Daun Singkong	240	302	
C	Nasi Putih	400	700	1661
	Ikan Kembung Balado	250	474	
	Tumis Daun Singkong	120	151	
	Perkedel Jagung	100	216	
	Kopi	1 Cangkir	120	

Tabel 7.4  
Menu Makanan Pada Pengamatan 3

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan ketiga				
Subyek	Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
A	Nasi Putih	400	700	1362,5
	Tumis Buncis	250	130	
	Gulai Ayam	250	412,5	
	Kopi	1 Cangkir	120	
B	Nasi Goreng	400	1068	1470
	Ikan Kembung Goreng	160	176	
	Acar Kuning	150	106	
	Kopi	1 Cangkir	120	
C	Nasi Uduk	400	1012	1599,5
	Telur dadar	60	150	
	Sambal Goreng Udang + Kentang	250	307,5	
	Tumis Buncis	250	130	

- Berdasarkan pengeluaran energi dari masing-masing pekerja pada setiap pengamatan, penulis mengusulkan pemberian makanan dengan berdasarkan pengeluaran energi pekerja terbesar pada masing-masing pengamatan. Berikut adalah tabel kalori yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan:

Tabel 7.5  
Usulan Menu Makanan Pada Pengamatan 1 Untuk Ketiga Subyek

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan pertama untuk ketiga subyek (pagi hari)			
Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
Nasi Goreng	500	1335	2385,5
Cah Kacang Panjang	250	180	
Empal Daging	250	367,5	
Tempe Bacem	50	157	
Nanas	200	104	
Susu	1 Gelas	122	
Kopi	1 Cangkir	120	
Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan pertama untuk ketiga subyek (siang hari)			
Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
Nasi Putih	500	875	1904,25
Ayam Pop	250	331,25	
Sop Bayam	250	390	
Perkedel Jagung	50	108	
Pir	200	80	
Kopi	1 Cangkir	120	
TOTAL			4289,75

Tabel 7.6  
Usulan Menu Makanan Pada Pengamatan 2 Untuk Ketiga Subyek

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan kedua untuk ketiga subyek (pagi hari)			
Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
Nasi Putih	500	875	2095,58
Tumis Daun Singkong	250	314,58	
Ikan Kembung Balado	250	474	
Kerupuk Udang	20	72	
Jambu Air	200	118	
Susu	1 Gelas	122	
Kopi	1 Cangkir	120	
Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan kedua untuk ketiga subyek (siang hari)			
Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
Mie Goreng	500	802,5	1883
Ayam Panggang	250	410,75	
Tumis Buncis	250	130	
Sambal Goreng Tempe Teri	150	276	
Apel	250	143,75	
Kopi	1 Cangkir	120	
TOTAL			3978,58

Tabel 7.7  
Usulan Menu Makanan Pada Pengamatan 3 Untuk Ketiga Subyek

Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan ketiga untuk ketiga subyek			
Menu Makanan	Jumlah (gram)	Kalori (kal)	Total (kal)
Nasi Uduk	500	1265	2751,8
Tumis Buncis	250	260	
Semur Ayam	250	889	
Melon	120	95,8	
Susu	1 Gelas	122	
Kopi	1 Cangkir	120	
Makanan yang dikonsumsi pada pengamatan kedua untuk ketiga subyek (siang hari)			
Nasi Tim Ayam	499	440	1204
Sop Bayam	250	390	
Tahu Bacem	200	294	
Pir	200	80	
Total			3955,8

- Sikap kerja pekerja yang diamati penulis terdiri dari dua sikap kerja, yaitu sikap kerja di atas truk pengantar ketika akan memindahkan dari truk pengantar ke tempat penyimpanan dan sikap kerja di atas truk pengantar ketika akan memindahkan dari tempat penyimpanan ke truk pengantar. Berdasarkan perhitungan dengan metode REBA, sikap kerja dari pekerja baik pada sikap kerja satu maupun sikap kerja dua termasuk ke dalam sikap kerja yang perlu perbaikan.
- Sikap kerja setelah penulis memberikan usulan mengalami penurunan angka menjadi 2 sehingga sikap kerja tersebut termasuk ke dalam sikap kerja yang “mungkin perlu” dilakukan tindakan perbaikan dan dalam kategori level resiko yang rendah dalam tabel angka metode REBA. Usulan yang diberikan penulis berdasarkan REBA jika ditinjau dari postur tubuh para pekerja, usulan yang diberikan lebih baik karena punggung dari pekerja tetap tegak dan tidak membungkuk.

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Saran untuk Perusahaan**

Kesimpulan yang didapat atas hasil pengolahan dan analisis menunjukkan bahwa usulan dapat membantu pekerja mengatasi kelelahan kerja yang dialami dan memperbaiki sikap pekerja. Oleh karena itu, penulis menyarankan agar toko “X” mempertimbangkan untuk menerapkan usulan yang diberikan penulis.

### **7.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya**

Saran yang diberikan penulis untuk penelitian sejenis yang akan dilakukan pada masa yang akan datang adalah dapat memperbanyak jumlah pengamatan dan jumlah pekerja jika memungkinkan. Hal itu akan membuat penelitian menjadi semakin lebih baik.

