

BAB 7

KESIMPULAN

1. Beban kerja fisik yang ditanggung *picker* untuk menyelesaikan pekerjaannya berada dalam kategori *light* dan *moderate*. (*light* = 50% - 63% *maximal heart rate* ; *moderate* = 64% - 76% *maximal heart rate*)
2. Beban kerja fisik yang ditanggung *picker* untuk menyelesaikan pekerjaannya menyebabkan *picker* merasakan pegal pada tubuhnya.
3. Postur kerja *picker* berada dalam level resiko REBA sedang, tinggi, dan sangat tinggi, yang berarti diperlukan tindakan perbaikan saat ini juga.
4. Beban kerja yang sesuai prinsip ergonomi ialah beban kerja yang ringan dengan mempertimbangkan durasi kerja, waktu istirahat, dan alat bantu kerja.
5. Rancangan pemenuhan kalori yang tepat berdasarkan kebutuhan kalori dan kelelahan yang dirasakan *picker* ialah dengan asupan kalori harian yang lebih besar dari konsumsi energi harian.
6. Rancangan postur kerja yang tepat berdasarkan prinsip ergonomi ialah postur kerja yang memiliki level resiko rendah sehingga meminimalisir terjadinya kelelahan dan cedera.
7. Berikut tabel perbandingan waktu istirahat aktual dan usulan berdasarkan waktu *recovery*.

Tabel 7.1
Perbandingan Waktu *Recovery* dan Waktu Istirahat

Pengamatan ke-	Maksimaksi Waktu <i>Recovery</i> Hasil Pengamatan	Maksimaksi Waktu <i>Recovery</i> Hasil Perhitungan	Waktu Istirahat Aktual	Waktu Istirahat Usulan
1	5,333 menit	6,424 menit	60 menit (pukul 10.00)	15 menit (pukul 08.30) 30 menit (pukul 10.00) 15 menit (pukul 13.00)
2	6,333 menit	6,230 menit	60 menit (pukul 10.00)	15 menit (pukul 08.30) 30 menit (pukul 10.00) 15 menit (pukul 13.00)
3	6 menit	4,967 menit	60 menit (pukul 10.00)	15 menit (pukul 08.30) 30 menit (pukul 10.00) 15 menit (pukul 13.00)

8. Berikut tabel perbandingan jumlah konsumsi kalori aktual dan usulan berdasarkan nilai konsumsi energi harian.

Tabel 7.2
Perbandingan Nilai Konsumsi Energi Harian dan Jumlah Konsumsi Kalori

Hari Pengamatan	Konsumsi Energi Harian (Kkal/hari)	Subyek Pengamatan	Konsumsi Kalori Aktual (Kkal/hari)	Kebutuhan Energi < Konsumsi Kalori Aktual	Konsumsi Kalori Usulan (Kkal)	Kebutuhan Energi < Konsumsi Kalori Usulan
Pertama	3.115	A	1.717,40	Tidak Memenuhi	3156	Memenuhi
		B	910,5	Tidak Memenuhi		
		K	1363	Tidak Memenuhi		
Kedua	2.743	A	1343,9	Tidak Memenuhi	2749,94	Memenuhi
		B	1081	Tidak Memenuhi		
		K	1103,5	Tidak Memenuhi		
Ketiga	3.040	A	1313,1	Tidak Memenuhi	3055,3	Memenuhi
		B	859,8	Tidak Memenuhi		
		K	769	Tidak Memenuhi		

9. Berikut tabel perbandingan nilai REBA aktual dan usulan menggunakan alat bantu usulan.

Tabel 7.3
Perbandingan Nilai REBA Aktual dan Usulan

Subyek Pengamatan	Level Resiko REBA Aktual		Level Resiko REBA Sikap Kerja Usulan
	Sikap Kerja 1	Sikap Kerja 2	
A	Sedang	Sangat Tinggi	Rendah
B	Sedang	Sangat Tinggi	
K	Tinggi	Tinggi	