
BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis dapat disimpulkan, untuk pekerjaan sederhana pada responden tipe pagi :

1. Terjadi perbedaan secara signifikan pada kuantitas dan kualitas tidur antar shift kerja pada stasiun kerja gunting buang benang. Terbukti bahwa shift malam berpengaruh terhadap penurunan kuantitas dan kualitas tidur secara signifikan, sehingga frekuensi terjadinya gangguan kerja meningkat. Sehingga, hal ini dapat menjelaskan turunnya produktivitas shift malam dibanding shift pagi.
2. Terdapat pola hubungan linier positif antara fungsi temperatur telinga dengan fungsi kriteria hasil kerja pada shift pagi dan shift sore di stasiun gunting buang benang dengan besar koefisien korelasi antara 0.757 - 0.871.
3. Dari penentuan hubungan antar variabel circadian dan kriteria hasil kerja relatif, didapatkan waktu - waktu kritis masing - masing shift kerja sebagai berikut :

Tabel 6.1
Waktu Kritis

Jenis Pendekatan	Shift Pagi	Shift Sore	Shift Malam
Temperatur Tubuh	11.30 – 12.30	18.30 – 19.30	-
Rating Rasa Ngantuk	11.30 – 12.30	18.30 – 19.30	02.30 – 03.30

Dari penentuan waktu kritis, dapat diberikan alternatif jadwal istirahat sebagai berikut :

Tabel 6.2
Jadwal Istirahat

Shift Pagi	Shift Sore	Shift Malam
11.30 – 12.30	18.30 – 19.30	02.30 – 03.30

6.2 Saran

6.2.1 Saran Untuk Penelitian

1. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan lebih banyak variabel – variabel circadian yang mungkin lebih dominan dan terlihat jelas berpengaruh terhadap fluktuasi kriteria hasil kerja dibanding fungsi circadian temperatur tubuh dan rating rasa ngantuk.
2. Diperlukan penelitian lebih mengenai penjadwalan kerja dan dampaknya terhadap masalah fisiologis dan sosial.
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor – faktor lain yang berpengaruh terhadap kriteria hasil kerja, misalnya : motivasi kerja, pengaruh beban kerja fisik dan mental, pengaruh usia dan lingkungan.

6.2.2 Saran Untuk Perusahaan

Perusahaan sebaiknya menggunakan jadwal istirahat dan jadwal kerja yang telah dirancang sesuai dengan ritme circadian.
