

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian :

- Adanya peningkatan tekanan darah dan denyut jantung dari aktivitas pengantaran LCD dan laptop ini. Dengan rata-rata peningkatan tekanan darah sebagai berikut :

Tabel 6.1

Rata-rata Perubahan Tekanan Darah Sistol dan Diastol

		Rata-rata TDS (mmHG)	Rata-rata TDS (mmHG)
Rute A	X	2,758	2,576
	Y	2,818	2,848
Rute B	X	3,033	2,933
	Y	2,667	2,700

Sedangkan rata-rata peningkatan denyut jantung ialah sebesar 28 kali/menit.

- Berdasarkan hasil pengujian ANOVA, diperoleh hasil :
  - # Untuk Route A : rata-rata denyut jantung setelah aktivitas untuk kedua orang pada rute A adalah sama, pada taraf nyata 0,05.
  - # Untuk Route B : rata-rata denyut jantung setelah aktivitas untuk kedua orang pada rute B adalah sama, pada taraf nyata 0,05.
- Berdasarkan perhitungan konsumsi energi, diperoleh hasil bahwa rata-rata konsumsi energi dalam 1 kali pengantaran untuk X dengan rute A ialah 2,11 kkal/menit, untuk X oute B ialah 2,09 kkal/menit, untuk Y rute A ialah 2,12 kkal/menit dan untuk Y rute B ialah 2,08 kkal/menit. Sedangkan rata-rata waktu istirahat yang dibutuhkan untuk 1 kali pengantaran ialah selama 8,56 menit.
- Berdasarkan perhitungan konsumsi energi, diperoleh hasil bahwa rata-rata konsumsi energi per hari ialah berkisar antara 2013 kkal/hari–2017 kkal/hari.

## 6.2 Saran

Berikut ini adalah saran yang dapat diberikan, yaitu :

1. Umur kerja yang direkomendasikan untuk *Staff* TKT Jurusan Teknik Industri Universitas Kristen Maranatha ialah hingga berumur 50 tahun bila masih bekerja dengan sistem dan beban kerja yang sama.
2. Jenis makanan yang direkomendasikan untuk *staff* TKT Jurusan Teknik Industri Universitas Kristen Maranatha ialah makanan yang banyak mengandung 60% karbohidrat, 10% protein dan 30% lemak.
3. Penyediaan loker untuk tempat penyimpanan LCD dan laptop di ruang dosen gedung GWM lantai 2.