

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Rata-rata rata-rata konsumsi energi dari ketujuh buruh angkut gabah tersebut sebesar 1176.501 Kkal/hari dengan konsumsi energi dari masing-masing buruh angkut adalah 1191.765 Kkal/hari, 1226.774 kkal/hari, 1197.910 Kkal/hari, 1214.897 Kkal/hari, 1164.021 Kkal/hari , 1114.992 Kkal/hari, dan 1125.150 Kkal/hari.
- Rata-rata *recovery* dari ketujuh buruh angkut gabah dalam mengangkut 50 karung gabah membutuhkan waktu sebesar 16.143 menit dengan rata-rata *recovery* yang dibutuhkan dari masing-masing buruh angkut adalah 16 menit, 15 menit, 17.5 menit, 15 menit, 17.5 menit, 16 menit, dan 16 menit.
- Menu makanan yang sebaiknya dikonsumsi oleh ketujuh buruh angkut gabah adalah mengandung karbohidrat, protein, dan lemak dengan contoh menu makanan sebagai berikut :

Tabel 6.1  
Alternatif Menu Makanan

No	Keterangan	Menu Makanan	Ukuran Rumah Tangga	Kandungan Gizi			Jumlah Kalori (Kkal)	Total Kalori (Kkal)
				Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)		
1	Pagi	Singkong rebus	2 potong sedang	80	8	-	350	1194
		Kelapa Parut	5 sdm = 30 gr	-	-	5	45	
	Siang	Teh manis	2 sdm gula	18	-	-	74	
		Mie basah	200 gr	40	4	-	175	
		Nasi putih	3/4 gelas = 100 gr	40	4	-	175	
		Telur ayam	1 butir = 60 gr	-	6	6	95	
		Kacang rebus	50 gr	-	20.2	-	200	
		Pepeya	2 potong sedang = 200gr	20	-	-	80	
		Air putih	-	-	-	-	40	
		Nasi putih	3/4 gelas = 100 gr	40	4	-	175	
2	Pagi	Telur dadar	1 butir telur dan 5 gr minyak	10	10	6+5	140	1193
		Tempe bacem	2 potong = 50 gr	8	6	-	80	
		Sayur asem	100 gr	20	3	-	50	
		Pepeya tahu	100 gr	8	6	-	80	
		Air putih	-	-	-	-	40	
	Siang	Teh manis	2 sdm gula	18	-	-	74	
		Nasi putih	3/4 gelas = 100 gr	40	4	-	175	
		Tempe	2 potong sedang = 50 gr	8	6	3	80	
		Tahu	1 potong = 100 gr	8	6	3	80	
		Sayur bayam	100 gr	20	3	-	50	
3	Pagi	Ikan kembung	1 potong = 50 gr	-	10	6	95	1195.5
		Pisang ambon	1 buah = 50 gr	10	-	-	40	
		Teh manis	2 sdm gula	18	-	-	74	
		Air putih	-	-	-	-	40	
		Nasi putih	150 gr	60	6	-	262.5	
	Siang	Daging ayam	1 potong = 100 gr	-	10	6	95	
		Urap sayuran	100 gr	10	3	-	50	
		Oceng-oceng kacang panjang	100 gr	10	3	-	50	
		Teh manis	2 sdm gula	18	-	-	74	
		Air putih	-	-	-	-	40	
Siang	Siang	Nasi putih	3/4 gelas = 100 gr	40	4	-	175	
		Sayur asem	100 gr	20	3	-	50	
		Tempe	1 potong = 25 gr	4	3	1.5	40	
		Ikan Asin	1 potong = 25 gr	-	10	6	95	
		Ketupat	100 gr	10	3	-	50	
		Pepeya	2 potong = 200 gr	20	-	-	80	
		Kacang rebus	25 gr	-	10.1	-	100	
		Teh manis	2 sdm gula	18	-	-	74	
		Air putih	-	-	-	-	40	

- Rancangan *material handling* yang cocok untuk angkut gabah, yaitu :



Gambar 6.1  
Rancangan Alat Bantu Angkut Gabah

## 6.2 Saran

Saran yang akan diberikan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Untuk penelitian lebih lanjut perlu adanya perbandingan tingkat kelelahan antara sebelum menggunakan alat bantu angkut (*material handling*) dengan setelah menggunakan alat bantu angkut (*material handling*).