

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. waktu istirahat yang diperlukan untuk pekerja saat bekerja dengan tingkat beban kerja yang mengalami presentasi %CVL lebih dari 30% . Pak Tedi 41.1 menit, pak Tujianto 31.27 menit, pak Kamto 37.03 menit, dan yang mengalami beban kerja di bawah 30% memerlukan waktu istirahat sedikit, pak Iswan 18.58 menit, pak Trisalam 18.33 menit,
2. Menu makanan yang di butuhkan pekerja dapat terpenuhi dengan hasil jumlah rata rata perhitungan kalori yang di keluarkan pagi dan siang pada pekrja Pak Tedi 1009.4, 1388.8 kalori, Pak Iswan 1009.4 kalori, 1291.8 kalori, Pak Trisalam 1015.2, 1285.7 kalori, Pak Tujianto 1009.4, 1359.9 kalori, Pak Kamto 1065.1, 1499.8 kalori.

#### **5.2 Saran**

1. Perusahaan sebaiknya mengetahui kondisi pekerja dengan dilakukakn adanya waktu isitirahat pendek pada bagian proses produksi di PT. Nugrah Bersama Sejahtera
2. Perushaan sebaiknya meperhatikan asupan eneergi yang sesuai dengan kebutuhan fisik dan jumlah kalori yang di keluarkan untuk setiap pekerja di bagian proses produksi di PT. Nugrah Bersama Sejahtra.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Almatsier,S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* , Jakarta , Penerbit : PT Gramedia Pustaka Utama
- Anggara dan Radhy 2006. *Pegukuran Produktivitas Berdasarkan Beban Kerja* Universitas Guna Darma Grandjean et al ., 1983
- Ernitua Purba, A. Jabbar M. Rambe, Anizar,2014. Analisis Beban Kerja Fisiologis Operator Di Stasiun Penggorengan Pada Industri Kerupuk, e-Jurnal Teknik Industri FT USU Vol 5, No. 2, Maret 2014 pp. 11-16 ISSN 2443-0579 online / ISSN 2443-0560 print. Departemen Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Sumatera Utara.
- E. Nurmianto, *Ergonomi, Konsep Dasar dan Aplikasinya*, Surabaya: PT. Guna Widya, 1996.
- Elva Susanti, Welly Sugianto, Zefri Azharman<sup>3</sup>, 2018. Analisis Konsumsi Energi Kerja Karyawan Ketika Melakukan Olahraga Tenis : Studi Kasus Karyawan PT. Aker Solution Batam, Volume 3 No.2 Mei 2018.
- Grandjean. E., 1993 , *Fitting the Task to the Man* , Taylor & Francis Inc . London
- Kilbon , A., 1992, *Measurument and Assessment of Dynamic Work* dalam Wilson J.R. & Corlet, E.N. eds *Evaluation of Human Work: A Pratical Taylor &Francis Great Britain*
- Lalan Ruslani dan Nurfajriah, 2015. Analisis Beban Kerja Fisiologi Dan Psikologi Karyawan Pembuatan Baju di PT. Jaba Garmino Majalengka, Volume 11, Nomor 2, Desember 2015, Program Studi Teknik, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Mega Mutia, 2104. Pengukuran Beban Kerja Fisiologis Dan Psikologis Pada Operator Pemetikan The Dan Operator Produksi Teh Hijau di PT. Mitra Kerinci, *Jurnal Optimasi Sistem Industri*, Vol. 13 No. 1, April 2014.
- Muhammad Hermansyah<sup>1</sup>, M. Imron Mas'ud, 2018. Penentuan Menu Makanan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kalori Buruh Pabrik Dengan Analisis Detak Jantung, *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, Volume 7, nomor 1.
- Novita Irma Diana Magrib,2011. Pengukuran Beban Kerja Dengan Metode Fisiologi (Studi Kasus Pada “X” Fitness Center Ambon), Volume 11, Nomor 1, Program Studi, Teknik Industri, Universitas Darussalam Ambon.

- Renty Anugerah Mahaji Puteri, Zafira Nur Kamilah Sukarna, 2017. Analisis Beban Kerja Dengan Menggunakan Metode Cvl Dan Nasa-Tlx di PT. Abc, Spektrum Industri, 2017, Vol. 15, No. 2.
- Syamsul Bahri, Syarifuddin dan Gunawan, 2012. Analisis Penentuan Waktu Istirahat Pendek Berdasarkan Beban Kerja Fisik Dan Asupan Energi. Jurusan Teknik Industri Fakultas Teknik Universitas Malikussaleh Lhokseumawe.
- Siti Rahayu, 2013. Analisis Beban Kerja Fisik Dengan Metode Pendekatan Fisiologis Pada Pekerja Perbaikan Kapal Divisi Konstruksi Pt X, Wajok, Kalimantan Barat, Jurnal Kesehatan Masyarakat 2013, Volume 2, Nomor 1, Mahasiswa Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- Sri Maywati<sup>1</sup> Dan Lilik Hidayanti, 2018. Peran Asupan Makronutrien (Kalori) Siang Hari Terhadap Kelelahan Pekerja Wanita, Jurnal Siliwangi Vol.4. No.1.
- Suma'mur , PK ,2009 . *Higienie Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*, Jakarta , Penerbit: Sagung Seto
- Sutalaksana , I Z, 1980. Teknik Tata Cara Kerja, Edisi Ke-2. Departemen Teknik Industri ITB. Bandung
- Sugiyono, 2003. Metodologi Penelitian Bisnis, Bandung. Pusat Bahasa Depdiknas.
- Tarwaka, dkk. 2004. *Ergonomi untuk Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta. UNIBA Press
- Theresia L, Sudri N.M.2006. *Penentuan Lamanya Waktu Istirahat Berdasarkan Beban Kerja*. ITI
- Wignjosoebroto dan Sritomo 2000 . *Ergonomi , Studi Gerak dan Waktu* .Guna Widya
- Wignjosoebroto, Sritomo, 1989, *Teknik Tata Cara, dan Pengukuran Kerja, Laboratorium Ergonomi dan Tata Cara*. Teknik Industri ITS, Surabaya