

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan beberapa kesimpulan yang menjawab rumusan masalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan metode *Cardiovascular Load* (CVL) didapatkan hasil bahwa pada bulan november 1 dari 4 orang mengalami kelelahan. Umbo memiliki beban CVL sebesar 26,70%. Rusydi memiliki beban CVL sebesar 27,06%. Yudi memiliki beban CVL sebesar 29,19%. Malik memiliki beban CVL sebesar 32,38%. Sedangkan pada bulan desember semua pekerja tidak mengalami kelelahan. Umbo memiliki beban CVL sebesar 18,73%. Rusydi memiliki beban CVL sebesar 16,51%. Yudi memiliki beban CVL sebesar 15,71%. Malik memiliki beban CVL sebesar 19,67%.
2. Terdapat pengaruh beban kerja fisik terhadap kelelahan kerja. Dari keempat pekerja salah satunya yaitu Malik mengalami kelelahan kerja pada bulan november karena dapat dilihat dari hasil perhitungan presentase CVL yaitu sebesar **32,38%** termasuk kedalam kategori **perlu adanya perbaikan**.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan maka saran yang dapat penulis berikan sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan analisis tambahan dengan mengukur beban kerja mental pada pekerja terminal kargo bandara untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal.
2. Bagi Perusahaan
 - a. Perusahaan diharapkan melakukan pemerataan atau pembagian beban kerja sesuai dengan kemampuan masing-masing, serta meningkatkan perhatian terhadap SOP yang sudah ada.
 - b. Perusahaan diharapkan mampu menerapkan standar *Fatigue Management*, sehingga dapat mengelola dan meminimalkan timbulnya kelelahan kerja bagi karyawan.
3. Bagi Civitas Poltek Simas Berau
Sebaiknya pihak dari kampus memaksimalkan pembekalan materi sebelum mahasiswa terjun ke industri, serta dapat menjalin kerjasama

dengan pihak perusahaan, agar memudahkan mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Praktik Kerja Industri dan Penelitian Tugas Akhir.



**POLITEKNIK SINAR MAS
BERAU COAL**