BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Beban kerja maksimal terpenuhi dengan memaksimalkan kerja karyawan yang dinilai dengan % CVL. Nilai %CVL untuk mendapatkan beban kerja maksimal adalah 30%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa beban kerja maksimal karyawan pada PT She Jong Sukses dapat terlaksana dengan baik dengan menurunkan dan meningkatkan beban kerja. Menurunkan beban kerja yaitu dengan menambah waktu istirahat selama 10 menit atau 15 menit. Meningkatkan beban keja dengan menurunkan waktu istirahat selama 5 menit, 10 menit atau 15 menit. Setiap karyawan mempunyai nilai beban kerja maksimal yang berbeda – beda. Hal ini tergantung dari nilai Denyut Nadi Istirahat (DNI) dan Denyut Nadi Kerja (DNK) yang menghasilkan nilai *Cardiocaskular Load* (CVL). Karyawan harus mengetahui nilai dari *Cardiocaskular Load* (CVL) agar beban kerja maksimal dapat tercapai . Karyawan yang mempunyai nilai *Cardiocaskular Load* (CVL) terlalu tinggi harus diturunkan dengan menurunkan beban kerja yaitu menambah waktu istirahat. Karyawan yang mempunyai nilai *Cardiocaskular Load* (CVL) terlalu rendah maka harus ditingkatkan untuk mencapai beban kerja maksimal dengan menambah beban kerja yaitu menurunkan waktu istirahat.

5.2 Saran

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah menambah varibel penelitian dengan lebih variatif. Tingkat usia maupun jenis kelamin dikelompokkan sendiri. Bagi perusahaan agar memperhatikan nilai beban kerja maksimal dengan melakukan pengukuran secara individu. Karena nilai beban kerja maksimal setiap individu berbeda - beda