

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran beban kerja fisik dan mental pada karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Responden yang terbanyak adalah responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 29 orang atau 55,8%. Berdasarkan dari umurnya, responden yang terbanyak adalah responden dengan usia antara 26-30 tahun dengan jumlah 21 orang atau 40,4%. Berdasarkan dari lama bekerja, responden yang terbanyak adalah responden dengan lama bekerja antara >4-7 tahun dengan jumlah 20 orang atau 38,5%. Berdasarkan dari pembagian divisi bekerja, responden yang terbanyak adalah responden yang bekerja di divisi Medical Check Up dengan jumlah 26 orang atau 50%.
2. Sebagian besar responden yaitu 45 orang responden (86,5%) dalam hal ini memiliki beban kerja fisik dalam kategori “Ringan” kemudian disusul oleh kategori “sedang” yaitu dengan 6 orang dan “Berat” dengan jumlah 1 orang karyawan. Hasil ini menunjukkan bahwa karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang saat ini memiliki beban kerja fisik yang ringan dimana Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang perlu untuk melakukan perbaikan dalam hal beban kerja fisik karyawannya. Hal tersebut bertujuan agar beban kerja yang sedang di alami tidak mengarah ke kategori yang lebih tinggi.

3. Sebagian besar responden yaitu 29 orang responden (55,8%) dalam hal ini memiliki beban kerja mental dalam kategori “Sedang” kemudian disusul oleh kategori “Tinggi” dengan jumlah 18 orang responden atau 34,6% dan terakhir adalah 5 orang karyawan (9,6%) dengan kategori “Rendah”. Hasil ini menunjukkan bahwa beban kerja mental yang dimiliki oleh karyawan Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang masuk dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan kepada Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang dan penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang

Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang sebaiknya melakukan evaluasi beban kerja untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres dan burnout pada karyawan. Selain itu Laboratorium Nala Medical Center di Kabupaten Semarang perlu untuk menciptakan lingkungan kerja yang positif dan suportif dengan mendorong komunikasi yang terbuka dan kerjasama antar karyawan. Hal tersebut bertujuan memperbaiki komunikasi dan kerjasama team agar karyawan tidak melakukan pekerjaan yang sama secara berulang dan mengakibatkan beban kerja fisik maupun mental.

2. Saran untuk peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan pengukuran lain untuk melakukan pengukuran beban kerja fisik dan beban kerja mental sebagai pembandingan dari penelitian ini.