

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan kebiasaan minum kopi dan kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan di UD. *Elba Tailor & Textile* dapat disimpulkan bahwa :

1. Karyawan bagian jahit paling banyak memiliki kebiasaan minum kopi dengan kategori jarang yaitu sebanyak 63,3% dan sisanya sebanyak 36,7% masuk dalam kategori sering.
2. Karyawan bagian jahit paling banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori buruk yaitu sebanyak 46,7%, kategori sedang sebanyak 36,7%, kategori baik sebanyak 13,3%, dan sisanya sebanyak 3,3% masuk dalam kategori buruk sekali.
3. Karyawan bagian jahit paling banyak memiliki tingkat produktivitas yang tinggi yaitu sebanyak 66,7% dan sisanya sebanyak 33,3% masuk dalam kategori rendah.
4. Ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.
5. Tidak ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan produktivitas kerja karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.
6. Tidak ada hubungan antara kebiasaan minum kopi dengan kebugaran jasmani karyawan bagian jahit di UD. *Elba Tailor & Textile*.

B. Saran

Berdasarkan data yang didapat dimana sebagian besar karyawan yaitu 14 orang (46,7%) memiliki tingkat kebugaran jasmani pada kategori buruk sehingga diharapkan para karyawan lebih teratur dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga untuk memperoleh kebugaran dimana untuk karyawan yang terbiasa dengan aktivitas yang rendah, durasi yang disarankan adalah 20 sampai dengan 30 menit dengan intensitas (40 sampai dengan 60% kapasitas fungsional) dapat dilakukan 3-4 kali per minggu pada hari yang berselingan. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya mengenai tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan metode test kebugaran lain seperti *push up* yang lebih sesuai dengan sasaran yang dalam penelitian ini adalah tukang jahit yang lebih banyak menggunakan satu jenis otot secara berulang terutama pada tangan dan kaki. Serta perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, dan dilakukan analisis terhadap variabel – variabel perancu lain selain yang disebutkan di atas, dengan harapan semakin memperkuat simpulan dan memperkecil kesalahan.