

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pekerja bagian produksi PT.X Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja tinggi sebanyak 57,8%. Pekerja berusia ≥ 35 tahun sebanyak 54,1%. Pekerja memiliki masa kerja ≥ 5 tahun sebanyak 75,6%. Pekerja yang memiliki status gizi normal dengan nilai IMT 18,5-25 kg/m² sebanyak 62,2%. Pekerja yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 65,9%. Pekerja yang mengalami tekanan panas sedang sebanyak 56,3%.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara umur, status gizi, kualitas tidur, dan tekanan panas dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT.X Kota Jambi
3. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi PT.X Kota Jambi.

5.2 Saran

1. Bagi Perusahaan

Sebaiknya pihak perusahaan membuat kegiatan seperti senam sekali dalam seminggu dan memperhatikan asupan makanan dan minuman atau kebutuhan gizi pekerja seperti membuat catering untuk pekerja sehingga diharapkan dapat meningkatkan status gizi pekerja agar dapat bekerja dengan produktif. Untuk meminimalisir pajanan tekanan panas pada pekerja, sebaiknya perusahaan menambah pemasangan exhaust fan dan ventilasi di bagian produksi kering. Perusahaan diharapkan dapat memberikan sosialisasi mengenai waktu tidur pekerja yang ideal dan bagaimana menciptakan lingkungan tempat tinggal yang nyaman agar pekerja dapat beristirahat dengan tenang.

2. Bagi Pekerja

Pekerja juga harus melakukan pekerjaannya dengan sikap kerja yang baik serta memanfaatkan waktu istirahat atau tidur dengan baik untuk pemulihan tenaga dan dapat mengurangi kelelahan kerja yang berlebih.

3. Bagi Institusi

Diharapkan institusi melakukan kerja sama dengan pihak perusahaan untuk memberikan edukasi terkait kelelahan kerja serta dapat melakukan penelitian lain di perusahaan tersebut.

4. Bagi Peneliti

Untuk peneliti selanjutnya perlu pengkajian terhadap faktor-faktor lain yang menyebabkan kelelahan pada pekerja.