

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian terkait kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ, dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil pengukuran kelelahan kerja menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat kelelahan berat sebesar 76% dan responden yang mengalami tingkat kelelahan sedang sebesar 24%. Hasil penelitian pengukuran variabel faktor risiko kelelahan kerja menunjukkan bahwa distribusi frekuensi usia responden kategori berisiko tinggi (≥ 25 tahun) sebesar 78%, status gizi normal sebesar 70%, lama kerja berisiko (> 8 jam) sebesar 82%, beban kerja ringan sebesar 54%, postur kerja risiko tinggi sebesar 76%, dan persepsi suhu lingkungan kerja berat sebesar 76%.
2. Ada hubungan antara usia dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value* 0,014; 1,862 (95%CI=0,961-3,605)).
3. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value* 1,000; 1,077 (95%CI=0,782-1,482)).
4. Ada hubungan antara lama kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value* 0,027; 1,866 (95%CI=0,887-3,925)).
5. Tidak ada hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value* 1,000; 0,950 (95%CI=0,693-1,303)).
6. Ada hubungan antara postur kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value* 0,004; 2,084 (95%CI=1,055-4,117)).
7. Ada hubungan antara persepsi suhu lingkungan kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. XYZ (*p-value*

0,025; 1,684 (95% CI=0,941-3,015)).

5.2 Saran

Adapun saran yang bisa peneliti berikan terkait hasil penelitian, antara lain:

1. Bagi Pekerja Bagian Produksi PT. XYZ
 - a. Memperhatikan kondisi tubuh ketika melakukan aktivitas kerja sehari-hari, yang harus terkoordinasi antara beban kerja dan efisiensi kerja supaya tidak memicu terjadinya kelelahan saat kerja.
 - b. Membiasakan pekerja melakukan peregangan otot di sela-sela pekerjaan atau saat beristirahat agar peredaran darah stabil sehingga tubuh dalam keadaan statis terlalu lama yang dapat menyebabkan pekerja mudah lelah.
2. Bagi PT. XYZ
 - a. Diharapkan dapat menyesuaikan pembagian tugas atau beban kerja dengan kemampuan fisik dan kapasitas kerja serta dapat menambah jumlah karyawan guna mengurangi jam kerja berlebih untuk menghindari kejadian kelelahan kerja.
 - b. Diharapkan dapat menerapkan waktu istirahat singkat yang diselipkan pada jam kerja yang telah disepakati oleh perusahaan, bertujuan untuk menurunkan angka kelelahan serta mengoptimalkan produktifitas kerja.
 - c. Perusahaan diharapkan dapat menyediakan sarana untuk memudahkan pekerja untuk mendapatkan air minum, contohnya dengan menyediakan galon dan dispenser di setiap sudut area kerja.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa melaksanakan penelitian dengan memakai metode pengukuran kelelahan kerja lainnya untuk mendapatkan perbandingan yang lebih dalam mengenai kejadian kelelahan kerja dan meneliti lebih lanjut mengenai faktor risiko lain yang dianggap berkaitan dengan kelelahan kerja yang tidak ikut diteliti dalam penelitian ini, contohnya jenis kelamin, status kesehatan, masa kerja, shift kerja, kebisingan, pencahayaan dan sebagainya.