

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan yang bertugas di bagian dryer di PT. Angkasa Raya Djambi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi kelelahan dari 32 responden dan ditemukan sebanyak 19 (59,4%) orang Pada Karyawan Karyawan yang Bertugas di Bagian Dryer di PT. Angkasa Raya Djambi kelelahan tinggi dan sebanyak 13 (40,6%) pekerja mengalami kelelahan sedang
2. Diketahui gambaran karakteristik responden dapat diketahui yaitu dengan nilai responden sebagian besar pada kelompok umur dari 40 tahun sebanyak 11 orang (34.4%) dan sedangkan usia <25 tahun sebanyak 3 orang (9,4%). Sedangkan responden yang memiliki kelompok masa kerja yang lama antara dari 6-10 tahun sebanyak 13 orang (40.6%) dan masa kerja > 15 tahun hanya 1 orang (3,1%). Untuk pendidikan terakhir para pekerja kebanyakan SMA dengan jumlah 26 pekerja (81.3%) dan yang meemilki tingkat pendidikan SMP sebanyak 6 orang (18,8%). Serta pada pekerja dengan status menikah berjumlah 27 pekerja (84.4%) dan yang tidak menikah berjumlah (15,6%)
3. Distribusi frekuensi variabel independen dimana nilai status gizi didapatkan 43.8% pekerja memiliki status gizi normal dan 56.3% status gizi tidak normal (kurus atau gemuk) sedangkan untuk beban kerja dengan 71.9% pekerja memiliki beban kerja berat dan 28.1% memiliki beban kerja ringan, dan untuk aktifitas fisik didapatkan nilai 50% pekerja memiliki aktifitas fisik tinggi dan 50% memiliki aktifitas fisik sedang.
4. Terdapat hubungan signifikan antara variabel independen status gizi, beban kerja, aktifitas fisik dengan kelelahan kerja pada karyawan yang berugas di bagian dryer PT. Angkasa Raya Djambi 2023, yang mana nilai *p-value* sebesar 0.041 untuk status gizi, 0,023 untuk beban kerja, 0,000 untuk aktifitas fisik dimana nilai di bawah ($p = 0.05$).

5.2 Saran

Adapun saran dari hasil penelitian ini terkait faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan yang bertugas di bagian dryer di PT. Angkasa Raya Djambi, sebagai berikut :

1. Bagi pihak perusahaan PT. Angkasa Raya Djambi disarankan untuk memperhatikan kinerja yang dilakukan karyawan dengan melihat kondisi batas ambang beban kerja dan penggunaan alat-alat yang di gunakan saat kerja sehingga para pekerja dapat mengerti bahaya-bahaya potensial yang mungkin terjadi dan mengurangi paparan iklim kerja dengan menyediakan ruangan terbuka untuk peristirahatan pekerja.
2. Bagi pihak perusahaan PT. Angkasa Raya Djambi Pemilik atau pengelola logistik disarankan dapat menyediakan makanan atau snack dengan gizi yang seimbang terutama bagi pekerja yang mendapatkan jam kerja pagi untuk memenuhi kebutuhan sarapan pekerja dengan mengurangi terjadinya kasus status gizi buruk bagi karyawan..
3. Bagi pihak perusahaan PT. Angkasa Raya Djambi dihimbau untuk melihat kinerja para pekerja dalam melakukan suatu aktivitas berupa fisik dan mental serta dapat menggunakan waktu istirahat dengan baik atau perlu adanya peregangan otot (pemanasan)sebelum melakukan aktivitas fisik mengangkat, menahan dan memindahkan beban pada karyawan PT. Angkasa Raya Djambi serta dapat melakukan aktivitas kebugaran jasmani minimal satu minggu sekali.
4. Bagi peneliti selanjutnya perlu memperhatikan teknik pengambilan data berupa observasi atau wawancara, pengukuran status gizi,pengukuran beban kerja, menggunakan alat-alat uji lingkungan kerja yang lebih lengkap, dan semoga penelitian ini bermanfaat bagi seluruh pembaca.