

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada pekerja bagian Produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit, disimpulkan bahwa:

1. Terdapat 80,0% pekerja di Pabrik X yang mengalami *burnout*.
2. Terdapat usia kerja berisiko ≥ 35 tahun sebanyak 55,0%, stres kerja berat sebanyak 80,0%, beban kerja tinggi sebanyak 90,0%, masa kerja > 5 tahun sebanyak 68,3%, dan *shift* kerja pagi dan *shift* kerja sore sebanyak 50,0%.
3. Ada hubungan usia dengan kejadian *burnout* pada pekerja bagian produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit.
4. Ada hubungan stres kerja dengan kejadian *burnout* pada pekerja bagian produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit.
5. Ada hubungan beban kerja dengan kejadian *burnout* pada pekerja bagian produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit.
6. Ada hubungan masa kerja dengan kejadian *burnout* pada pekerja bagian produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit.
7. Tidak ada hubungan *shift* kerja dengan kejadian *burnout* pada pekerja bagian produksi Industri Pengolahan Kelapa Sawit.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pihak Pabrik X Muaro Jambi

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa masih terdapat pekerja yang mengalami *burnout*, rasa lelah dan emosional yang berlebihan. Untuk mengurangi kejadian kejenuhan kerja pada pekerja di bagian produksi akibat usia, upaya pencegahan yang perlu dilakukan perusahaan yaitu dengan membatasi beban kerja yang diterima pekerja yang lebih tua serta mengakui bahwa perubahan dalam pekerjaan, tugas, dan lingkungan kerja adalah bagian alami dari karir dan membantu mengatasi rasa kejenuhan.

Salah satu solusi yang cukup efektif untuk diterapkan saat ini oleh pihak perusahaan yaitu dengan mengadakan layanan psikologis, seperti memberikan dukungan emosional kepada pekerja yang mengalami stres dan tekanan di tempat kerja. Dengan mengoptimalkan kebutuhan kerja seperti jam kerja, agar pekerja produksi tidak berada dibawah tekanan mental, selain itu dapat memberikan edukasi tentang tanda-tanda dan gejala *burnout* serta strategi pencegahannya dan juga mengadakan *family gathering* 2 kali dalam setahun untuk mengurangi rasa kejenuhan dalam pekerjaan yang monoton serta memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin. Untuk itu di harapkan pihak perusahaan mengoptimalkan kembali para pekerja khususnya dibagian produksi karena bagian tersebut lebih rentan akan kejadian *burnout*.

2. Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut dan sebagai bahan referensi bacaan dalam mengerjakan tugas mata kuliah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya yang hendak meneliti maupun mengembangkan penelitian serupa, peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain yang diprediksi juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel kejadian *burnout*.