

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran kelelahan kerja menunjukkan bahwa responden yang mengalami kelelahan sedang sebesar 88% dan responden yang mengalami kelelahan ringan sebesar 12%. Hasil pengukuran variable faktor resiko kelelahan kerja didapatkan bahwa distribusi frekuensi usia terbanyak ≥ 35 tahun sebesar 74,1%, masa kerja terbsnysk >5 tahun 69,4%, beban kerja terbanyak kategori sedang 78,7%, kualitas tidur terbanyak kategori baik 70,4%, lama kerja terbanyak >8 jam sebesar 77,8%, sikap kerja terbanyak tingkat resiko tinggi 62% dan tekanan panas terbanyak risiko rendah sebanyak 63%.
2. Hasil analisis bivariat faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi menunjukkan:
 - 1) Ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.
 - 2) Ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.
 - 3) Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.
 - 4) Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.
 - 5) Ada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.
 - 6) Ada hubungan antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.

- 7) Ada hubungan antara tekanan panas dengan kelelahan kerja pada Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi.

5.2 Saran

1. Bagi Pengangkut Sampah Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi

Diharapkan kepada responden untuk, manajemen waktu beristirahat, banyak konsumsi air putih dalam sehari, menggunakan pakaian lengan panjang dan menggunakan topi untuk menghindari panas berlebih yang dapat menyebabkan kelelahan, beristirahat sejenak ketika mendapatkan waktu libur untuk memulihkan fisik yang disebabkan oleh beban kerja yang tinggi dan cukup dalam beristirahat.

2. Bagi Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi

Dinas Lingkungan Hidup Kota Jambi disarankan untuk memberikan pemahaman tentang penyebab dan langkah dalam mengatasi kelelahan kerja kepada para petugas, melakukan stretching kepada para petugas sebelum berkerja, menyesuaikan usia pekerja dengan beban kerja yang dilakukan, menghimbau kepada para petugas agar membawa air putih pada saat bekerja karena berdasarkan hasil penelitian bahwa 43,5% petugas sering merasa haus pada saat bekerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, diharapkan mengkaji variable yang lain seperti kebisingan dan beban angkat.