

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dalam penelitian yang dilakukan yaitu:

1. Sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja tingkat berat sebanyak 43 responden (63,2%) dan responden yang mengalami kelelahan tingkat sedang sebanyak 25 responden (36,8%). Sebagian besar responden yang usianya berisiko tinggi (> 35 tahun) sebanyak 56 responden (82,4%). Sebagian besar responden yang masa kerjanya lama (> 10 tahun) sebanyak 44 responden (64,7%). Sebagian besar responden yang lama kerjanya berisiko tinggi (> 8 jam) sebanyak 53 responden (77,9%). Sebagian besar responden yang aktivitas fisiknya berat (METs menit/minggu ≥ 3000) sebanyak 46 responden (67,6%). Dan sebagian besar responden yang mengalami iklim kerja panas tingkat berat sebanyak 48 responden (70,6%).
2. Ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada petani padi di Desa Pudak ($p= 0,024$).
3. Ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada petani padi di Desa Pudak ($p= 0,014$).
4. Ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada petani padi di Desa Pudak ($p= 0,001$).
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kelelahan kerja pada petani padi di Desa Pudak ($p= 0,001$).
6. Ada hubungan antara iklim kerja panas dengan kelelahan kerja pada petani padi di Desa Pudak ($p= 0,001$).

5.2 Saran

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

5.2.1 Bagi Petani Padi

1. Bekerja 8 jam atau lebih dalam sehari baiknya diselingi dengan pemanasan, istirahat dan peregangan di sela-sela jam kerja serta adanya pengaturan waktu kerja. Petani dalam 2 jam sekali melakukan peregangan badan seperti menggelengkan kepala, memutar tangan, memutar badan bagian atas dan meluruskan kaki di sela waktu kerja yang dilakukan selama ± 5 menit agar peredaran darah stabil.
2. Sebaiknya petani menggunakan pakaian yang ringan dan berwarna terang yang dapat membantu suhu tubuh tetap rendah dan memungkinkan sirkulasi udara yang lebih baik.

5.2.2 Bagi Pemerintah Desa Pudak

1. Diharapkan bagi pemerintah yakni Balai Penyuluhan Pertanian Perikanan dan Kehutanan untuk memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai keselamatan dan kesehatan kerja dalam bertani.
2. Diharapkan pemerintah dapat memberikan bantuan APD untuk bertani agar dapat memudahkan dan mengurangi risiko cedera dalam bertani.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Perlu penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada petani padi yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor jenis kelamin, status kesehatan, status gizi, dan lain sebagainya.
2. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode pengukuran yang berbeda sehingga dapat memperoleh perbandingan gambaran kelelahan kerja.