

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada pekerja di UMKM Snova Senja Cookies didapatkan kesimpulan yaitu:

1. Sebelum diberikan intervensi berupa peregangan (*pre-test*) tingkat kelelahan kerja pada pekerja di UMKM Snova Senja yaitu, pada kelompok yang menerima dua kali intervensi (X) nilai mean yang didapat 59,36 dan pada kelompok yang menerima empat kali intervensi (Y) nilai mean yang didapat 61,00 artinya lebih dari setengah responden memiliki tingkat kelelahan kerja yang relatif tinggi yang berada pada skor rendah hingga sedang (30-75).
2. Setelah diberikan intervensi berupa peregangan (*post-test*) tingkat kelelahan kerja pada pekerja UMKM Snova Senja Cookies yaitu, pada kelompok yang menerima dua kali intervensi (X) nilai mean yang didapat 50,36 dan pada kelompok yang menerima empat kali intervensi (Y) nilai mean yang didapat 48,09 yang artinya tingkat kelelahan kerja responden mengalami penurunan yaitu pada tingkat rendah (30-52).
3. Pemberian peregangan dapat menurunkan tingkat kelelahan kerja pada pekerja di UMKM Snova Senja Cookies, dilihat dari nilai $p < 0,001$.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Saran Bagi UMKM Snova Senja Cookies

Diharapkan bagi UMKM Snova Senja Cookies untuk lebih memperhatikan keselamatan dan kesehatan kerja para pekerjanya agar pekerja dapat terhindar dari kelelahan kerja yang dapat berakibat kecelakaan kerja.

2. Saran Bagi Pekerja

Pekerja dapat melakukan kegiatan peregangan (*stretching*) disela-sela waktu bekerja hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kelelahan kerja atau dapat mengurangi tingkat kelelahan kerja, sehingga pekerja dapat terhindar dari penyakit atau gangguan akibat kerja dan kecelakaan kerja.

3. Bagi Fakultas

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang keselamatan dan kesehatan kerja sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan referensi dalam mengerjakan tugas kuliah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian serupa dalam mengeksplorasi jenis peregangan lainnya untuk meminimalisir tingkat kelelahan kerja.