

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah peneliti selesai melakukan penelitian pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi pada tahun 2025, Kesimpulan yang diambil peneliti adalah:

1. Prevalensi responden dengan kelelahan kerja sangat lelah sebanyak 67 orang (73,6%%), usia berisiko (≥ 35 tahun) sebanyak 66 orang (72,5%), pekerja produksi laki-laki sebanyak 62 orang (68,1%), masa kerja lama (>10 tahun) sebanyak 55 orang (60,4%), beban kerja tinggi sebanyak 49 orang (53,8%), kualitas tidur buruk sebanyak 51 orang (56%), dan berisiko mengalami tekanan panas sebanyak 51 orang (56% %).
2. Ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} < 0,00$)
3. Tidak Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} = 0,273$)
4. Ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} < 0,01$)
5. Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} < 0,02$)
6. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} = 0,144$)
7. Ada hubungan antara tekanan panas dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi di PT. Sumber Graha Sejahtera Muaro Jambi ($p\text{-value} < 0,00$)

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pekerja Produksi PT. Sumber Graha Sejahtera

- a. Pekerja di atas 35 tahun dengan masa kerja lebih dari 10 tahun dan beban kerja tinggi disarankan untuk memiliki waktu istirahat 15-30 menit setiap dua jam bekerja, serta melakukan peregangan secara berkala untuk mencegah ketegangan otot dan kelelahan. Pekerja yang terpapar panas sebaiknya mengenakan pakaian ringan, longgar, dan menyerap keringat untuk meningkatkan kenyamanan.
- b. Perusahaan disarankan untuk memperbaiki kondisi lingkungan kerja dengan meningkatkan sirkulasi udara, menggunakan ventilasi mekanis atau pendingin ruangan, dan menyediakan area teduh. Selain itu, memastikan ketersediaan air minum yang cukup untuk mencegah dehidrasi dan menjaga suhu tubuh pekerja.

2. Bagi Prodi 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 Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi lebih dalam mengenai kelelahan kerja dengan mempertimbangkan faktor risiko tambahan seperti beban kerja mental yang dapat diukur menggunakan instrumen *NASA Task Load Index* (NASA-TLX). Selain itu, penggunaan alat ukur kelelahan kerja alternatif seperti *Fatigue Assessment Scale* (FAS) dan *Fatigue Severity Scale* (FSS) dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif. Dalam mengukur tekanan panas, alat seperti *Wet Bulb Globe Temperature* (WBGT) dan *QuesTemp Thermal Stress Monitor* dapat digunakan untuk mendapatkan data yang lebih akurat. Penelitian selanjutnya juga sebaiknya memasukkan variabel tambahan seperti status gizi, riwayat penyakit, *shift* kerja, lama kerja, sikap kerja, pencahayaan, dan kebisingan untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja.