

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Mayoritas responden mengalami kelelahan kerja berat (62,1%).
2. Sebagian besar responden berusia tua (63,8%), memiliki beban kerja (56,9%), memiliki sikap kerja tidak ergonomis (58,6%), memiliki lama kerja tidak normal (62,1%), berada pada lokasi kerja dengan pencahayaan tidak beresiko (79,3%), kebisingan memenuhi syarat (56,9%).
3. Ada hubungan antara usia dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.
4. Ada hubungan antara beban kerja dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.
5. Ada hubungan antara sikap kerja dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.
6. Ada hubungan antara lama kerja dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.
7. Tidak ada hubungan antara kebisingan dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.
8. Tidak ada hubungan antara pencahayaan dengan faktor kelelahan kerja pada karyawan bagian produksi di PT. Y Rubber tahun 2024.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1. Bagi PT. Y Rubber**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka peneliti menemukan bahwa sikap kerja merupakan faktor yang paling berpengaruh dengan kejadian kelelahan kerja di PT. Y Rubber. Selanjutnya faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah usia, lama kerja, dan beban kerja. Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

- a. Pihak perusahaan memastikan pekerja pelatihan rutin mengenai pentingnya Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3), serta cara-cara mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan kerja atau cedera yang disebabkan oleh faktor ergonomis. Pekerja yang paham K3 akan lebih sadar dalam menjaga keselamatan diri.

- b. Untuk mengurangi monotonitas pekerjaan dan beban pada kelompok otot tertentu, perusahaan perlu melakukan rotasi tugas antara bagian-bagian produksi (misalnya, antara penerimaan bahan baku, pengasapan, dan pengepakan). Dengan demikian, pekerja tidak terlalu lama mengerjakan tugas yang sama.
- c. Perusahaan melakukan penyempurnaan desain tempat kerja seperti; penyesuaian posisi kerja. Untuk pekerja yang lebih tua, posisi meja kerja, pemotongan, atau area pengepakan perlu disesuaikan agar sesuai dengan postur tubuh yang lebih membutuhkan dukungan. Meja kerja yang bisa disesuaikan ketinggiannya atau tempat duduk yang ergonomis akan membantu mengurangi ketegangan pada punggung dan persendian. Serta menyediakan peralatan yang mudah diakses tanpa harus membungkuk atau menunduk. Perubahan ini akan lebih mendukung pekerja usia lanjut yang mungkin memiliki keterbatasan fisik.
- d. Perusahaan menyesuaikan beban kerja dengan kemampuan fisik misal pekerja yang lebih tua diberikan tugas yang lebih ringan, memberikan pelatihan untuk meningkatkan efisiensi kerja seperti penggunaan alat bantu atau mesin otomatis yang dapat mengurangi beban fisik. Jika memungkinkan, berikan kebijakan kerja yang lebih fleksibel, seperti durasi kerja yang lebih singkat atau tambahan waktu istirahat bagi pekerja yang lebih tua.
- e. Mengurangi jam kerja menjadi maksimal 8 jam per hari dan menambah waktu istirahat sesuai dengan ketentuan dalam UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Perusahaan juga bisa mempertimbangkan pemberlakuan shift kerja yang lebih seimbang.
- f. Perusahaan melakukan evaluasi terkait beban kerja secara berkala untuk memastikan bahwa tidak ada pekerja yang mengalami overload, dan sebaiknya pastikan manajemen memberikan dukungan dalam menangani pekerja yang merasa terbebani, misalnya dengan menyesuaikan target kerja agar lebih realistis.

### 5.2.2. Bagi Karyawan Bagian Produksi

a. Penerapan Postur Kerja yang Benar

Mengadopsi teknik pengangkatan yang aman: Pekerja harus dilatih untuk selalu menggunakan teknik mengangkat barang yang benar, seperti dengan membungkuk di lutut, bukan di pinggang, serta menggunakan tubuh bagian bawah untuk menopang beban.

b. Penggunaan alat pelindung diri (APD): Pekerja harus selalu menggunakan APD sesuai dengan tugas yang diemban, seperti sepatu safety, sarung tangan, pelindung telinga, dan masker jika diperlukan, untuk mengurangi risiko cedera fisik.

c. Istirahat yang Cukup dan Mengatur Pola Kerja

Mengatur waktu istirahat dengan bijak: Pekerja harus memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin, baik selama jam kerja maupun di luar jam kerja, untuk memastikan pemulihan tubuh yang maksimal. Istirahat singkat setiap 1-2 jam bekerja sangat membantu mengurangi kelelahan.

d. Meningkatkan Kesadaran Kesehatan

Melakukan olahraga ringan: Pekerja dapat melakukan olahraga ringan di waktu luang untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi ketegangan otot akibat pekerjaan berat. Peregangan tubuh secara teratur juga sangat membantu mengurangi ketegangan otot. Serta melaporkan gejala kelelahan secara dini: Pekerja disarankan untuk segera melaporkan gejala kelelahan yang dirasakan, seperti nyeri otot atau kelelahan ekstrem, kepada manajemen agar dapat segera dilakukan penanganan yang tepat.

### 5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan untuk studi lanjutan dengan fokus pada Analisis lebih mendalam mengenai interaksi antar faktor risiko (usia, beban kerja, sikap kerja, lama kerja, pencahayaan, kebisingan), Pengembangan intervensi spesifik untuk mengurangi kelelahan kerja di sektor produksi dan Kajian longitudinal untuk mengevaluasi dampak kebijakan atau program intervensi yang diterapkan.