

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 53 pekerja bagian produksi PT. Sacona Persada pada tahun 2025, diperoleh kesimpulan sebagai berikut

1. Hasil penelitian menunjukkan 56,6% pekerja mengalami kelelahan kerja tinggi.
2. Terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja ($p = 0,030$). Pekerja dengan usia ≥ 35 tahun cenderung mengalami kelelahan kerja lebih tinggi dibandingkan pekerja usia < 35 tahun.
3. Terdapat hubungan status gizi dengan kelelahan kerja ($p = 0,021$). Pekerja dengan status gizi tidak normal lebih berisiko mengalami kelelahan kerja.
4. Terdapat hubungan riwayat penyakit dengan kelelahan kerja ($p = 0,025$). Pekerja dengan riwayat penyakit lebih rentan mengalami kelelahan kerja.
5. Terdapat hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja ($p = 0,026$). Pekerja perokok cenderung mengalami kelelahan kerja lebih tinggi dibandingkan pekerja yang tidak merokok.
6. Terdapat hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja ($p = 0,028$). Pekerja dengan masa kerja > 5 tahun lebih sering mengalami kelelahan kerja dibandingkan dengan pekerja yang masa kerjanya < 5 tahun.
7. Terdapat hubungan stress kerja dengan kelelahan kerja ($p = 0,020$). Namun didapatkan hasil untuk variabel stress kerja dengan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 0,574 menunjukkan bahwa pekerja dengan stres kerja berat memiliki risiko 0,574 kali lebih rendah untuk mengalami kelelahan kerja tinggi dibandingkan pekerja dengan stres kerja ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun hubungan

tersebut signifikan, arah hubungan bersifat protektif, yang berarti stres kerja berat justru berpotensi menurunkan risiko kelelahan kerja tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Perusahaan (PT. Sacona Persada):

- a. Melakukan rotasi kerja dan penyusunan beban kerja yang adil, khususnya untuk pekerja dengan masa kerja lama dan usia ≥ 35 tahun.
- b. Memberikan edukasi gizi dan promosi kesehatan kerja, misalnya melalui penyuluhan tentang pentingnya status gizi normal dan kebiasaan hidup sehat.
- c. Melakukan skrining kesehatan secara rutin, terutama bagi pekerja dengan riwayat penyakit atau kebiasaan merokok.
- d. Mengembangkan program manajemen stres kerja, seperti pelatihan manajemen waktu, konseling kerja, atau penyediaan ruang istirahat yang nyaman.
- e. Mendorong pekerja untuk berhenti merokok, dengan menyediakan informasi dan penghargaan untuk pekerja agar berhenti merokok secara bertahap.

2. Bagi Pekerja:

- a. Disarankan untuk memperhatikan kondisi kesehatan secara mandiri, termasuk menjaga pola makan, berhenti merokok.
- b. Berpartisipasi aktif dalam program kesehatan kerja yang disediakan oleh perusahaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

- a. Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti beban kerja fisik, kualitas tidur, atau shift kerja yang juga berpotensi memengaruhi kelelahan kerja.

4. Bagi Program Studi 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.