

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti di PT Azka Cahaya Putera diperoleh kesimpulan penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor internal meliputi usia didominasi oleh usia ≤ 29 tahun sebanyak 52,8%. Kategori status pernikahan memiliki jumlah yang seimbang antara karyawan berstatus menikah dan tidak menikah. Mayoritas karyawan memiliki kebiasaan merokok sebesar 84,7%. Adapun untuk durasi tidur, lebih banyak karyawan yang durasi tidurnya kurang dari 7 jam perhari sejumlah 56,9%.
- b. Faktor eksternal meliputi beban kerja yang didominasi oleh beban kerja ringan sejumlah 52,8%. Mayoritas karyawan memiliki masa kerja ≤ 3 tahun sebesar 73,6%. Sedangkan durasi kerja karyawan, lebih banyak yang tidak sesuai standar atau lebih dari 7 jam perhari sebesar 84,7%.
- c. Paling banyak karyawan mengalami kelelahan kategori rendah sebanyak 42 orang (58,3%), diikuti karyawan mengalami kelelahan kategori sedang sebanyak 30 orang (47,1%). Tidak ada karyawan yang mengalami kelelahan kategori tinggi dan sangat tinggi.
- d. Terdapat hubungan antara faktor internal dengan kelelahan kerja meliputi kebiasaan merokok ($p\text{-value}=0,021$, $\text{POR}=9,06$) dan durasi tidur ($p\text{-value}=0,041$, $\text{POR}=3,11$). Tidak terdapat hubungan antara usia ($p\text{-value}=1,000$, $\text{POR}=0,96$) dan status pernikahan ($p\text{-value}=0,473$, $\text{POR}=1,58$) dengan kelelahan kerja.
- e. Terdapat hubungan antara faktor eksternal dengan kelelahan kerja meliputi beban kerja ($p\text{-value}=0,038$, $\text{POR}=3,11$) dan durasi kerja ($p\text{-value}=0,021$, $\text{POR}=9,06$). Tidak terdapat hubungan antara masa kerja ($p\text{-value}=0,442$, $\text{POR}=0,56$) dengan kelelahan kerja.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Memperhatikan durasi tidur dengan mengatur pola waktu tidur sebaik mungkin setelah selesai bekerja agar tubuh tetap bugar.
- b. Melakukan peregangan otot sejenak secara mandiri disela-sela waktu kerja agar tidak menyebabkan rasa kaku.
- c. Membiasakan diri untuk mengurangi konsumsi rokok.

V.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Menambah alat bantu angkat untuk meminimalkan beban pekerjaan yang melibatkan penggunaan otot berlebihan pada karyawan.
- b. Menambah jumlah karyawan untuk mengurangi karyawan yang bekerja dengan durasi kerja melebihi 7 jam.
- c. Mengatur waktu kedatangan stok barang agar tidak mendekati jam selesai kerja sehingga karyawan dapat pulang sesuai jam operasional kerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Meneliti variabel lain yang mungkin berhubungan namun tidak diteliti dalam penelitian ini seperti status gizi, status kesehatan, dan lingkungan kerja.
- b. Melakukan pengukuran kelelahan secara objektif dengan menggunakan alat ukur pada kondisi tertentu yang memungkinkan pengukuran dilakukan secara langsung.