

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pabrik makanan PT. Khong Guan di masa pandemi COVID-19 tahun 2022, dapat disimpulkan dalam beberapa hal dibawah ini :

- a. Paling banyak pekerja pabrik makanan bagian *packing* mengalami kelelahan kategori rendah sebanyak 30 pekerja (30%), diikuti pekerja yang mengalami kelelahan kategori sedang sebanyak 70 pekerja (70%). Tidak terdapat pekerja yang mengalami kelelahan kategori tinggi dan kelelahan kategori sangat tinggi.
- b. Faktor internal meliputi umur didominasi oleh umur > 29 tahun sebanyak 53%. Mayoritas pekerja bagian *packing* di pabrik makanan yakni perempuan sebanyak 82 pekerja (82%). Kategori status pernikahan pekerja yang berstatus menikah sebanyak 52 pekerja (52%). Sebagian besar pekerja memiliki kuantitas tidur tidak cukup < 8 jam sebanyak 69 pekerja (69%). Adapun untuk status gizi, lebih banyak pekerja yang status gizinya normal yaitu sebanyak 58 pekerja (58%). Dan sebagian besar mayoritas pekerja yang berpendidikan rendah lebih banyak yaitu 84 pekerja (84%).
- c. Faktor eksternal meliputi masa kerja yang didominasi oleh masa kerja  $\leq 2$  tahun dengan jumlah 54 pekerja (54%). Sebagian besar pekerja yang bekerja melebihi durasi kerja > 8 jam perhari sebanyak 81 pekerja (81%). Dan mayoritas pekerja dengan kategori *shift* malam sebanyak 51 pekerja (51%).
- d. Terdapat hubungan antara faktor internal dengan kelelahan kerja yaitu variabel umur ( $p\text{-value}=0,044$ ,  $POR=0,36$ ) dan tingkat pendidikan ( $p\text{-value}=0,049$ ,  $POR=0,13$ ). Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin ( $p\text{-value}=0,280$ ,  $POR=0,40$ ), status pernikahan ( $p\text{-value}=0,088$ ,  $POR=0,42$ ), kuantitas tidur ( $p\text{-value}=0,700$ ,  $POR=1,34$ ) dan status gizi ( $p\text{-value}=0,353$ ,  $POR=1,69$ ) dengan kelelahan kerja.

- e. Terdapat hubungan antara faktor eksternal dengan kelelahan kerja yaitu durasi kerja ( $p\text{-value}=0,035$ ,  $POR=3,39$ ) dan *shift* kerja ( $p\text{-value}=0,023$ ,  $POR=0,32$ ). Tidak terdapat hubungan antara masa kerja ( $p\text{-value}=0,237$ ,  $POR=0,54$ ) dengan kelelahan kerja.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Perusahaan

- a. Mengatur pembagian *shift* kerja kembali menjadi 3 *shift*, yaitu *shift* pagi, *shift* siang dan *shift* malam
- b. Mengatur kembali durasi jam kerja sesuai dengan peraturan di UU No. 11 Tahun 2020 yaitu bekerja selama 7 jam/hari untuk 6 hari kerja selama satu minggu.
- c. Membuat program penanggulangan kelelahan kerja dengan melakukan kegiatan promosi kesehatan pada pekerja.
- d. Memberikan *reward* atau penghargaan khusus kepada pekerja atas pencapaian kinerja yang sangat baik dalam melakukan pekerjaan *packing* minimal 3 bulan sekali agar pekerja lebih bersemangat lagi dalam bekerja.

### V.2.2 Bagi Responden

- a. Memanfaatkan waktu istirahat seperti beristirahat dengan melakukan tidur atau untuk makan di ruangan yang telah disediakan oleh perusahaan agar tubuh terasa lebih sehat dan kuat saat bekerja kembali.
- b. Sebelum bekerja hendaknya pekerja melakukan peregangan otot terlebih dahulu untuk mengurangi risiko kelelahan kerja.
- c. Saling mengingatkan antar rekan pekerja agar selalu melakukan tindakan yang aman saat bekerja.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian dengan variabel lain yang kemungkinan dapat berhubungan dengan determinan kelelahan kerja, seperti beban kerja, status kesehatan, kebiasaan merokok, stres kerja dan lingkungan kerja seperti kebisingan.

- b. Memperbanyak jumlah sampel dengan menambahkan pabrik makanan lainnya yang memiliki karakteristik yang sama dan menggunakan analisis multivariat saat melakukan pengolahan data penelitian.