

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat disimpulkan hal sebagai berikut:

- a. Distribusi lelah bekerja PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak dari total 220 responden yaitu 184 (83,6%) mengalami kelelahan kerja sedang.
- b. Sebagian besar PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak memiliki beban kerja sedang (60,5%).
- c. Sebagian besar PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak berusia >35 tahun (68,6%).
- d. Sebagian besar PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak memiliki masa kerja > 3 Tahun (87,7%)
- e. Sebagian besar PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak memiliki status gizi tidak normal (85,9%).
- f. Sebagian besar PPSU di wilayah Kecamatan Cilandak terpapar suhu lingkungan yang sesuai (70,0%).
- g. Adanya korelasi bermakna dalam beban kerja dan status gizi terhadap rasa lelah bekerja anggota PPSU.
- h. Tiada korelasi bermakna dalam usia, masa bekerja juga suhu tempat bekerja terhadap rasa lelah bekerja anggota PPSU.

V.2 Saran

- a. Bagi Instansi Pemerintah
 - 1). Pemerintahan mencanangkan program skrining rutin dan pengukuran berat badan bagi petugas PPSU disertai penyuluhan mengenai asupan gizi.
 - 2). Melakukan rotasi kerja di setiap group kerja bisa dilakukan 2 bulan sekali untuk menghindari kejenuhan dan tidak merata beban kerja.

- b. Bagi kelompok PPSU Di Kawasan Kec. Cilandak
 - 1). Petugas PPSU harus lebih memperhatikan pada waktu jam istirahat dimanfaatkan sebaik mungkin untuk makan.
 - 2). Dalam memilih jenis makanan petugas PPSU agar menghindari makanan yang berlemak dan diharapkan mengkonsumsi makanan yang tinggi protein serta diimbangi olahraga secara teratur.
 - 3). Diharapkan petugas PPSU mengenali tubuhnya jika ada gejala kelelahan yang timbul saat bekerja, untuk itu berhenti sesaat untuk mencegah terjadinya kecelakaan kerja.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1). Menambah variabel lainnya yang belum dapat diteliti mengenai faktor kelelahan kerja.
 - 2). Melakukan analisis data sampai dengan multivariat.