

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan riset atau studi yang sudah dilakukan pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023 untuk mengetahui gambaran variabel dependen dan independen yang diteliti serta mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sampel pada penelitian yang dilakukan pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023 sebanyak 69 pekerja. Diketahui 57 pekerja (82,6%) mengalami kelelahan kerja dan 12 pekerja (17,4%) tidak mengalami kelelahan kerja serta dapat diketahui bahwa pekerja berada pada klasifikasi kelelahan sedang dengan rata-rata total bernilai 4,13.
- b. Gambaran karakteristik pekerja pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023 terdiri dari sebagian besar pada kategori usia > 27 tahun yaitu sebanyak 47 pekerja (68,1%). Diketahui sebanyak 43 pekerja (62,3%) berada pada kategori status gizi normal. Kemudian, mayoritas pekerja berada pada kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 51 pekerja (73,9%). Perilaku merokok pada pekerja didominasi oleh pekerja yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 64 pekerja (92,8%). Kemudian dari keseluruhan pekerja memiliki masa kerja ≥ 3 tahun yaitu berjumlah 61 pekerja (88,4 %).
- c. Gambaran karakteristik pekerjaan pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023 sebagian besar berada dalam kategori beban kerja berat yaitu sebanyak 50 pekerja (72,5%) dan mayoritas pekerja yaitu sebanyak 40 pekerja (58 %) bekerja dengan waktu kerja ≥ 8 jam.
- d. Ada hubungan antara usia, kualitas tidur, kebiasaan merokok, dan masa kerja dengan kelelahan kerja. Namun, tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023.

- e. Ada hubungan antara beban kerja kategori berat dan waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja produksi cetakan kemasan plastik di PT X tahun 2023.

V.2 Saran

Berdasarkan ringkasan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Pekerja Produksi Cetakan Kemasan Plastik Di PT X
 - 1) Mengoptimalkan waktu istirahat dan tidur dengan baik serta cukup pada malam hari.
 - 2) Mengurangi secara perlahan dan bertahap dalam mengkonsumsi rokok/hari.
 - 3) Tidak melakukan aktivitas pekerjaan yang melebihi kemampuan tubuh.
 - 4) Mengoptimalkan alat bantu seperti sarung tangan kain dan *hand stacker*.
- b. Bagi PT X
 - 1) Memperhatikan pembagian tanggung jawab pada pekerja dan megoptimalkan penggunaan alat bantu angkat bahan olahan untuk mengurangi beban kerja berlebih yang berisiko menimbulkan kelelahan kerja.
 - 2) Memperhatikan waktu kerja pada pekerja untuk mengurangi waktu kerja berlebih yang berisiko menimbulkan kelelahan kerja.
 - 3) Melakukan program promosi kesehatan mengenai peregangan otot secara mandiri untuk pekerja.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Meningkatkan jumlah sampel agar dapat mewakili populasi di tempat penelitian.
 - 2) Menambahkan variabel yang belum diteliti pada penelitian ini seperti jenis kelamin, shift kerja, kebisingan, iklim kerja, dan pencahayaan serta melanjutkan dengan analisis multivariat sehingga dapat diketahui korelasi faktor lainnya disertai dengan sebab akibatnya.