

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Ditemukan bahwa 49,1% dari petugas pemadam kebakaran mengalami tingkat kelelahan kerja rendah, sementara 50,9% mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi.
- b. Distribusi frekuensi karakteristik individu pada petugas pemadam kebakaran, yaitu 64,9% responden berusia tua, 61,4% responden memiliki durasi tidur yang tidak cukup, 71,9% responden berstatus gizi normal, dan 29,8% responden termasuk ke dalam kategori perokok sedang.
- c. Distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan pada petugas pemadam kebakaran, yaitu 50,9% responden memiliki masa kerja baru dan 31,6% responden memiliki beban kerja mental sedang.
- d. Ada hubungan antara variabel usia, durasi tidur, kebiasaan merokok kategori perokok sedang, dan beban kerja mental tingkat sedang dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Sektor II Kecamatan Kebayoran Baru.
- e. Berdasarkan analisis multivariat, variabel durasi tidur merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Sektor II Kecamatan Kebayoran Baru.

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Petugas Pemadam Kebakaran Sektor II Kecamatan Kebayoran Baru
  - 1) Memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin untuk makan dan tidur pada malam hari agar tubuh lebih rileks dalam bekerja.
  - 2) Diharapkan tidak merokok atau minum minuman berkafein beberapa jam sebelum tidur.

- 3) Mengurangi kegiatan pada malam hari saat sedang bekerja seperti mengobrol dengan rekan kerja, bermain HP, dan lain-lain agar kualitas tidur lebih baik.
  - 4) Membiasakan diri untuk berhenti merokok secara bertahap dengan mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap harinya.
  - 5) Melakukan peregangan otot sejenak secara mandiri di sela-sela waktu kerja agar tidak menyebabkan rasa kaku.
  - 6) Membangun hubungan yang baik antar rekan kerja dengan cara berkomunikasi dan saling memberikan dukungan sosial.
  - 7) Mengenali gejala kelelahan yang timbul pada tubuhnya saat bekerja agar dapat berhenti sesaat dan digantikan dengan petugas pemadam kebakaran yang lain.
- b. Bagi Instansi Pemadam Kebakaran Sektor II Kecamatan Kebayoran Baru
- 1) Diharapkan memasang media promosi kesehatan seperti poster mengenai bahaya merokok dengan tagline “Matikan rokokmu, karena tugas kita memadamkan api bukan menyalakan rokok”.
  - 2) Melakukan program smoking cessation sebagai salah satu program untuk mengurangi angka perokok dan memberdayakan pekerja. Cara pelaksanaan program tersebut melalui edukasi yang dilakukan oleh LBBM (Lembaga Bantuan Berhenti Merokok) dan dilakukan pemantauan bagi perokok selama program berlangsung.
  - 3) Melakukan upaya pemeriksaan kesehatan fisik dan mental pada petugas pemadam kebakaran secara berkala.
  - 4) Memperhatikan pembagian tugas pada petugas pemadam kebakaran untuk menghindari beban kerja berlebih yang berpotensi menimbulkan kelelahan.
  - 5) Membuat program penanggulangan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran melalui kegiatan promosi kesehatan yang bekerja sama dengan pihak Puskesmas terdekat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah variabel lain terkait faktor kelelahan kerja yang belum dapat diteliti seperti riwayat penyakit, status perkawinan, maupun faktor lingkungan fisik.