

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sbagai berikut:

- a. Prevalensi pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa yang mengalami kelelahan tingkat ringan 30 individu (26,1%), kelalahan tingkat sedang 82 individu (71,3%) sedang, dan kelelahan tingkat berat 3 individu (2,6%).
- b. Gambaran karakteristik pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa meliputi usia, masa kerja, durasi kerja, status gizi, kebiasaan merokok, beban kerja fisik, beban kerja mental, iklim kerja, kebisingan, dan pencahayaan adalah sebagai berikut:
 - 1) Gambaran usia pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas pekerja berusia ≤ 32 tahun sebanyak 62 individu (53,9%) dan sisanya berusia > 32 tahun sebanyak 53 individu (46,1%).
 - 2) Gambaran masa kerja pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas pekerja memiliki masa kerja ≤ 7 tahun sebanyak 62 individu (53,9%) dan sisanya dengan masa kerja > 7 tahun sebanyak 53 individu (46,1%).
 - 3) Gambaran durasi kerja pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas pekerja memiliki durasi kerja ≤ 8 jam/hari sebanyak 90 individu (78,3%) dan sisanya dengan durasi kerja > 8 jam/hari sebanyak 25 individu (21,7%).
 - 4) Gambaran status gizi pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 45 individu (39,1%), status gizi kurus sebanyak 29 individu (25,2%), dan status gizi gemuk sebanyak 41 individu (35,7%).

- 5) Gambaran kebiasaan merokok pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan pekerja dengan kebiasaan merokok ringan sebanyak 85 individu (73,9%), kebiasaan merokok sedang sebanyak 28 individu (24,3%), dan kebiasaan merokok berat sebanyak 2 individu (1,7%).
 - 6) Gambaran beban kerja mental pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan pekerja dengan beban kerja mental ringan sebanyak 5 individu (4,3%), beban kerja mental sedang sebanyak 89 individu (77,4%), dan beban kerja mental berat sebanyak 21 individu (18,3%).
 - 7) Gambaran beban kerja fisik pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan pekerja dengan beban kerja fisik ringan sebanyak 27 individu (23,5%), beban kerja fisik sedang sebanyak 76 individu (66,1%), beban kerja fisik agak berat sebanyak 12 individu (10,4%).
 - 8) Gambaran kebisingan pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas tidak terpapar bising sebanyak 65 individu (56,5%) dan terpapar bising sebanyak 50 individu (43,5%).
 - 9) Gambaran pencahayaan pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukkan mayoritas tidak memiliki pencahayaan ideal sebanyak 66 individu (57,4%) dan pencahayaan ideal individu 49 responden (42,6%).
 - 10) Gambaran iklim kerja pada pekerja pabrik di PT Sinarindo Mandiri Perkasa menunjukka pekerja terpapar di bawah NAB sebanyak 53 individu (46,1%) dan diatas NAB sebanyak 62 individu (53,9%)
- c. Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat hubungan antara variabel usia (nilai $p = 0,023$) dan durasi kerja (nilai $p = 0,041$) dengan kelelahan kerja. Sedangkan variabel masa kerja, status gizi, beban kerja fisik, beban kerja mental, kebisingan, pencahayaan, dan iklim kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja.

V.2 Saran

IV.2.1 Bagi Pekerja

- a. Mempertgunakan waktu istirahat semaksimal mungkin untuk mengurangi kelelahan yang dirasakan.
- b. Mengatur durasi kerja dengan tidak melebihi waktu yang ditentukan.
- c. Apabila mulai merasakan kelelahan, ambil waktu cuti untuk memulihkan kesehatan fisik maupun mental.
- d. Melakukan *Medical Check Up* terutama pada pekerja berisiko mengalami kelelahan kerja.

IV.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Melakukan pengawasan pada durasi kerja pekerja supaya tidak melebihi yang telah ditentukan.
- b. Melakukan jumlah kajian pekerja untuk masing masing stasiun kerja supaya penempatan pekerja dapat disesuaikan dengan usia dan kemampuan pekerja.
- c. Mengadakan *Medical Check Up* secara berkala terutama pada pekerja usia tua.

IV.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menambah variabel lain nya yang belum diteliti mengenai faktor kelelahan kerja dengan menyesuaikan tempat penelitian seperti pendapatan.
- b. Menggunakan desain penelitian lain supaya tidak hanya dilakukan pengukuran dalam satu waktu.