

BAB V

KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan analisis yang dilakukan pada pengemudi taksi Perusahaan X Kota Jakarta Timur Tahun 2023 didapatkan hasil seperti berikut :

- a. Gambaran distribusi frekuensi univariat kelelahan kerja diperoleh hasil bahwa pengemudi taksi perusahaan X yang memiliki kelelahan kerja paling banyak pada kategori kelelahan kerja sedang dengan 59 (50,9%) pengemudi, berat dengan 46 (39,7%) pengemudi dan ringan dengan 11 (9,5%) pengemudi;
- b. Pada hasil faktor individu diperoleh bahwa pengemudi taksi perusahaan X yang berusia pra lanjut usia lebih banyak dibandingkan kategori lain dengan 51 (44%) pengemudi. Status gizi pada pengemudi memiliki hasil yang baik dengan mayoritas berstatus normal sebanyak 76 (66,4%) pengemudi dan yang merokok sebanyak 89 (76,7%) pengemudi. Pengemudi juga banyak yang menderita stres kerja sebanyak 71 pengemudi dan memiliki beban kerja berat;
- c. Faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kelelahan kerja yaitu usia, kebiasaan merokok, stres kerja dan beban kerja.

V.2 Saran

Setelah didapatnya kesimpulan dari penelitian dan analisis yang dilakukan pada pengemudi taksi perusahaan X Jakarta Timur, maka peneliti memberikan saran seperti berikut:

- a. Bagi perusahaan Taksi X
Menjadikan output kelelahan kerja para pengemudi untuk evaluasi dalam mengurangi kelelahan kerja seperti mulai dari pembatasan maksimal umur, menghimbau pekerja untuk tidak merokok, diadakannya acara

untuk beristirahat atau rehat sejenak bersama, pengelolaan jam kerja yang lebih baik dan adanya pemeriksaan kesehatan secara berkala.

b. Bagi pengemudi Taksi X

Rekomendasi hal yang perlu dilakukan kepada pengemudi taksi X seperti:

- 1) Tidur atau beristirahat disaat adanya jam kosong dan tidur yang cukup setiap harinya;
- 2) Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga disaat libur atau jam kosong;
- 3) Konsumsi makanan bergizi dan air putih;
- 4) Tidak atau mengurangi konsumsi rokok;
- 5) Bekerja dengan mengurangi porsi kerja;

c. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan bisa meneliti objek yang memiliki kelengkapan di masing-masing kategori pada setiap variabel, sehingga bisa dilakukannya pengujian. Pengambilan data dilakukan di satu waktu yaitu disaat pekerja selesai bekerja sehingga menghasilkan hasil yang valid dan meminimalisir terjadinya bias.