

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat menyimpulkan penelitian ini sebagai berikut :

- a. Gambaran distribusi kelelahan kerja pada pekerja Proyek Pembangunan Bintaro Xchange Tahap II dari total 85 responden, sebanyak 70 orang (82,4%) mengalami kelelahan kerja kategori sedang dan 15 orang (17,6%) pekerja mengalami kelelahan ringan.
- b. Hubungan antara variabel independen (karakteristik pekerja) dan variabel dependen (kelelahan kerja) dapat dijabarkan sebagai berikut:
 - 1) Terdapatnya hubungan antara kebiasaan merokok dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,022 ($p < 0,05$), terdapatnya hubungan antara durasi tidur dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,048 ($p < 0,05$), terdapatnya hubungan antara durasi kerja dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,019 ($p < 0,05$), dan terdapatnya hubungan antara stress kerja dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,033 ($p < 0,05$).
 - 2) Tidak terdapatnya hubungan antara usia dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,616 ($p \geq 0,05$), dan tidak terdapatnya hubungan antara status gizi dan kelelahan kerja dengan *p-value* 0,850 ($p \geq 0,05$).

V.2 Saran

- a. Bagi PT Jaya Konstruksi Manggala Pratama, Tbk.
 - 1) Mengatur ulang kebijakan waktu kerja dan lembur sesuai dengan peraturan yang termuat di Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 mengenai Cipta Kerja.
 - 2) Mengatur ulang sistem waktu istirahat dan menambah jumlah pekerja untuk mencegah pekerja yang bekerja dengan waktu berlebih.
 - 3) Melakukan evaluasi kinerja untuk mendeteksi adanya kelelahan kerja.

4) Melakukan promosi kesehatan pada pekerja terkait faktor penyebab, dampak dan pencegahan kelelahan kerja.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu menambahkan variabel-variabel yang tidak dapat diteliti pada penelitian ini. Peneliti juga mengharapkan melakukan pengujian terhadap responden dengan karakteristik dan pekerjaan yang berbeda-beda. Selain itu, peneliti juga mengharapkan untuk memastikan bahwa responden penelitian menjawab dengan jujur sesuai dengan apa yang dirasakannya agar data yang dihasilkan tidak bias.