

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Adapun pengaruh *shift* kerja, masa kerja, usia, dan kualitas tidur terhadap tingkat kelelahan kerja sebagai berikut:
 - a. Dalam metode Bourdon Wiersma menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang dialami pengemudi setelah bekerja lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat kelelahan sebelum bekerja. Hal ini ditunjukkan pada tiga indikator penilaian. Pada indikator kecepatan sebelum bekerja terdapat 25 pramudi kategori ada lelah, sedangkan setelah bekerja terdapat 1 pramudi kategori normal, dan 24 pramudi kategori ada lelah. Selanjutnya, pada indikator ketelitian sebelum bekerja terdapat 7 pramudi kategori lelah ringan, 10 pramudi lelah sedang, dan 8 pramudi lelah berat, sedangkan setelah bekerja terdapat 5 pramudi lelah ringan dan 20 pramudi lelah berat. Kemudian pada indikator konstansi sebelum bekerja terdapat 1 pramudi kategori ada lelah, 1 pramudi lelah ringan, 16 pramudi lelah sedang, dan 7 pramudi lelah berat, sedangkan setelah bekerja terdapat 1 pramudi lelah ringan, 16 pramudi lelah sedang, dan 8 pramudi lelah berat.
 - b. Dalam uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa *shift* kerja dan kelelahan kerja diketahui memiliki nilai signifikan (*2-tailed*) sebesar $0,043 < 0,05$, maka terdapat hubungan antara *shift* kerja dan kelelahan kerja, dengan nilai korelasi sebesar $-0,408$. Untuk variabel masa kerja dan kelelahan kerja diketahui memiliki nilai signifikan (*2-tailed*) sebesar $0,874 > 0,05$, dengan nilai sebesar $0,033$. Untuk variabel usia dan kelelahan kerja diketahui memiliki nilai signifikan (*2-tailed*) sebesar $0,071 > 0,05$, dengan nilai sebesar $0,367$. Untuk variabel kualitas tidur dan kelelahan kerja memiliki nilai signifikan (*2-tailed*) sebesar $0,150 > 0,05$, dengan nilai sebesar $0,296$. Sehingga masa kerja, usia dan kualitas tidur tidak berkorelasi terhadap kelelahan.
2. Pada penelitian ini diberikan usulan perbaikan untuk dapat meminimalisir adanya kelelahan kerja bagi pramudi sebagai berikut:
 - a. Koperasi Purimas Jaya memberlakukan jadwal atau *shift* kerja yang fleksibel atau menerapkan sistem *rolling shift*, dengan membagi pramudi

menjadi 3 *shift*. *Rolling shift* tersebut dapat diubah setiap 2 minggu sekali agar meminimalisir adanya kelelahan yang dirasakan oleh pramudi.

- b. Mengadakan kegiatan *safety morning* dan *safety talk* secara rutin terkait informasi masalah kesehatan kerja dan kelelahan. *Safety morning* dapat dilakukan pada pagi hari sebelum perjalanan, dimana informasi terkait keselamatan diberikan kepada pengemudi yang mencakup kondisi jalan, cuaca atau perubahan lainnya yang dapat mempengaruhi perjalanan. Sedangkan *safety talk* yaitu forum yang dilakukan untuk membahas mengenai prinsip-prinsip keselamatan, prosedur keselamatan, dan masalah keselamatan terkini yang relevan dengan pengemudi.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Diharapkan perbaikan yang direkomendasikan menjadi bahan pertimbangan bagi Koperasi Jasa Angkutan Purimas Jaya untuk meminimalisir adanya kelelahan kerja bagi pramudi.
2. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data pada penelitian selanjutnya berdasarkan variabel dan indikator yang berbeda mengenai pengaruh kelelahan yang dialami oleh pekerja. Serta menggunakan metode lainnya untuk mengukur kelelahan dengan sampel yang lebih banyak agar hasil yang didapatkan lebih akurat,
3. Diharapkan pada penelitian selanjutnya kuesioner pengisian kualitas tidur memperhatikan kondisi rute yang dimiliki koperasi karena dapat mempengaruhi hasil yang akan diperoleh.