

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian terhadap 51 sampel tenaga kependidikan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Hasil pengukuran IMT menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta memiliki status gizi obesitas derajat I (43,1%).
2. Hasil survei usia menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berusia < 40 tahun (54,9%).
3. Hasil survei masa kerja menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta telah bekerja selama  $\geq 3$  tahun (70,6%).
4. Hasil pengukuran beban kerja mental menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta merasakan beban kerja mental sedang (54,9%).
5. Hasil pengukuran kelelahan kerja menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tidak mengalami kelelahan kerja (72,5%).

6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara obesitas dengan kejadian kelelahan kerja ( $p = 0,753$ ) pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan kejadian kelelahan kerja ( $p = 0,407$ ) pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kejadian kelelahan kerja ( $p = 0,008$ ) pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Semakin singkat masa kerja pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kerja ( $OR = 5,714$ ).
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja mental dengan kejadian kelelahan kerja ( $p = 0,061$ ) pada tenaga kependidikan laki-laki di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Saran Bagi Responden**

Setelah dilakukan penelitian, responden diharapkan dapat lebih menjaga kesehatannya. Responden yang memiliki obesitas I maupun II diharapkan dapat memperbanyak aktivitas fisik, menjaga asupan nutrisi, serta mengontrol berat badan agar tidak meningkatkan risiko terjadinya kelelahan kerja maupun risiko terjadinya penyakit lain.

## V.2.2 Saran Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat memperhatikan aspek kesehatan dari pegawainya, terutama pada status gizi. Instansi dapat memberikan edukasi ataupun pemeriksaan secara berkala agar pegawai dapat memantau dan lebih memperhatikan status gizinya. Selain itu, instansi juga diharapkan dapat lebih memperhatikan keadaan pegawainya secara psikis, terutama mengenai beban kerja mental yang dialami oleh pegawai. Instansi dapat menyediakan layanan konsultasi dan memberikan survei kepada pegawai agar dapat dilakukan pemantauan secara berkala terhadap kondisi psikis pegawai, sehingga dapat memberikan penanganan terhadap pegawai yang merasa terbebani secara psikis.

## V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor kelelahan kerja dengan variabel yang lebih beragam, contohnya riwayat penyakit, lama kerja, dan keadaan lingkungan kerja. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* agar sampel penelitian dapat lebih heterogen. Desain penelitian kohort dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya agar dapat melihat efek dari faktor risiko dalam suatu jangka waktu tertentu.