

BAB IV

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kepada 26 responden mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Pegawai Perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023, kesimpulan yang didapat adalah:

- a. Distribusi frekuensi kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebanyak 16 responden (44,4%) mengalami kelelahan kerja dan sebanyak 20 responden (56,6%) tidak mengalami kelelahan kerja.
- b. Distribusi frekuensi obesitas sentral pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebanyak 19 responden (52,8%) mengalami obesitas sentral dan sebanyak 17 responden (47,2%) tidak mengalami obesitas sentral.
- c. Distribusi frekuensi usia pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebanyak 26 responden (72,2%) dengan kategori usia muda dan sebanyak 10 responden (27,8%) dengan kategori usia tua.
- d. Distribusi frekuensi masa kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebanyak 24 responden (66,7%) dengan masa kerja baru, 2 responden (5,6%) dengan masa kerja sedang dan 10 responden (27,8%) dengan masa kerja lama.

- e. Distribusi frekuensi beban kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sebanyak 18 responden (50,0%) dengan beban kerja ringan, 11 responden (50%) dengan beban kerja sedang dan 7 responden (19,4%) dengan beban kerja berat.
- f. Terdapat pengaruh antara obesitas sentral terhadap kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- g. Terdapat pengaruh antara usia terhadap kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- h. Terdapat pengaruh antara masa kerja terhadap kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- i. Terdapat pengaruh beban kerja terhadap kelelahan kerja pada pegawai perempuan di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memiliki beberapa saran untuk dijadikan pertimbangan dan perbaikan. Berikut beberapa saran sebagai berikut:

- a. Bagi responden
 - 1) Memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin agar kemampuan fisik lebih stabil saat menghadapi berbagai tekanan dalam bekerja dan mengurangi rasa kelelahan yang dirasa.

- 2) Apabila mulai timbul rasa kebosanan yang berlebih dalam bekerja, ambil waktu cuti untuk memulihkan kesehatan baik secara fisik maupun mental.
- 3) Melakukan peregangan otot secara mandiri di sela-sela jam kerja untuk menghindari rasa tegang otot saat melakukan aktivitas kerja.
- 4) Mengenali gejala kelelahan kerja agar dapat berhenti sesaat sehingga tidak memperburuk kondisi kesehatan tubuh.
- 5) Meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga pola makan sebagai upaya mencegah dan mengatasi obesitas sentral.

b. Bagi Instansi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

- 1) Mengadakan kegiatan pemeriksaan fisik secara berkala terutama pada pegawai usia tua.
- 2) Diharapkan memasang media promosi kesehatan seperti poster tentang pentingnya menjaga pola makan dan aktifitas fisik agar terhindar dari obesitas sentral dan pentingnya peregangan otot saat bekerja bagi pegawai.

c. Bagi peneliti Selanjutnya

Melanjutkan penelitian sejenis dengan menambah jumlah responden yang menjadi sampel agar memperluas cakupan penelitian sehingga hasilnya dapat lebih mewakili keseluruhan populasi. Selain itu, dapat menguji faktor lain seperti status kesehatan, sikap kerja, status psikis, lama kerja dan lingkungan kerja.