

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Faktor Risiko Kelelahan Kerja

Penelitian ini menemukan bahwa faktor-faktor risiko kelelahan kerja yang dialami pekerja konstruksi proyek pemeliharaan jalan tol JORR meliputi durasi shift kerja malam hari, lamanya bekerja 8 jam, dan lingkungan fisik kerja. Faktor-faktor ini berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan tingkat kelelahan pekerja.

2. Dampak Kelelahan Kerja

Kelelahan kerja memiliki dampak negatif yang substansial terhadap pekerja konstruksi, termasuk penurunan kinerja, peningkatan risiko kecelakaan kerja, dan masalah kesehatan jangka panjang. Pekerja yang mengalami kelelahan cenderung membuat lebih banyak kesalahan, yang dapat berujung pada insiden yang merugikan baik bagi mereka sendiri maupun bagi proyek secara keseluruhan.

3. Strategi Pencegahan

Strategi pencegahan yang efektif dalam mengurangi risiko kecelakaan akibat kelelahan kerja meliputi waktu istirahat yang terbatas, rotasi tugas dan intervensi kesehatan yang berfokus pada kesejahteraan kardiovaskular pekerja, serta peningkatan kesadaran dan pelatihan bagi pekerja, serta pengawasan dan evaluasi berkala terhadap pelaksanaan strategi pencegahan.

5.2 Saran

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

1. Pemantauan dan Evaluasi

Disarankan untuk melakukan pemantauan dan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan strategi pencegahan yang diterapkan. Hal ini

penting untuk memastikan bahwa strategi tersebut secara efektif dapat mengurangi risiko kelelahan dan kecelakaan kerja.

2. Pendidikan dan Kesadaran

Meningkatkan kesadaran dan mengedukasi karyawan tentang pentingnya manajemen kelelahan. Pelatihan ini dapat mencakup cara mengelola kelelahan dan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental.

3. Kerjasama dan komunikasi

Diperlukan kerjasama yang baik antara manajemen proyek, pekerja dan pemangku kepentingan lainnya seperti badan pengelola jalan tol dan kontraktor proyek pemeliharaan. Komunikasi yang efektif membantu mengidentifikasi masalah sejak dini dan menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kelelahan kerja.

4. Penelitian Lebih Lanjut

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kelelahan pekerja dan mengembangkan strategi pencegahan yang lebih komprehensif.