

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian dengan judul “Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Proyek Pembangunan Top Golf PT X Tahun 2024” menghasilkan beberapa kesimpulan yang dapat diambil, diantaranya:

- a. Berdasarkan hasil penelitian diketahui proporsi keluhan kelelahan yang dialami pekerja di PT X yaitu terdapat 47 (22,8%) mengalami kelelahan kerja rendah, terdapat 61 (29,6%) mengalami kelelahan kerja sedang, terdapat 78 (37,9%) mengalami kelelahan kerja tinggi dan terdapat 20 (9,7%) mengalami kelelahan sangat tinggi.
- b. Berdasarkan hasil penelitian diketahui gambaran penyebaran kejadian kelelahan yang dialami pekerja PT X yaitu terdapat 78 pekerja (37,9%) mengalami kelelahan kerja tinggi, terdapat 154 pekerja (74,8%) berusia dewasa (26 – 45 tahun), sebagian besar pekerja dengan jumlah 164 pekerja (79,6%) berstatus gizi normal, mayoritas pekerja sudah menikah dengan jumlah 132 pekerja (64,1%), terdapat 147 pekerja (71,4%) memiliki kebiasaan merokok sebagai perokok ringan, mayoritas pekerja dengan jumlah 130 pekerja (63,1%) memiliki durasi tidur kurang, terdapat 117 pekerja (56,8%) dengan durasi kerja yang sudah sesuai standar, mayoritas pekerja dengan jumlah 77 pekerja (37,4%) mengalami stres berat, dan mayoritas pekerja dengan jumlah 49 pekerja (23,8%) bekerja pada bagian pengecoran.
- c. Berdasarkan hasil analisis pada faktor internal, diketahui terdapat hubungan antara status pernikahan dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,020$, terdapat hubungan kebiasaan merokok dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,000$ dan tidak adanya hubungan antara usia dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,484$, tidak adanya hubungan status gizi dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,394$, tidak adanya hubungan durasi tidur dengan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,886$.

- d. Berdasarkan hasil analisis pada faktor eksternal, diketahui adanya hubungan durasi kerja dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,049$, adanya hubungan antara jenis pekerjaan dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,00$. Serta, tidak adanya hubungan antara stres kerja dan kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,388$.

V.2 Saran

Setelah penelitian dilakukan kepada pekerja Proyek Pembangunan Top Golf PT X, terdapat beberapa saran dan masukan dari peneliti, diantaranya:

V.2.1 Bagi PT X

- a. Membuat kebijakan terkait Kawasan Tanpa Rokok (KTR) guna terciptanya suasana kerja sehat dan bebas asap rokok serta mencegah terjadinya kelelahan akibat konsumsi rokok baik untuk perokok aktif maupun pasif.
- b. Memberikan fasilitas untuk beristirahat sejenak di area kerja seperti *shelter* air minum untuk mengurangi risiko kelelahan kerja.
- c. Memastikan waktu kerja tidak lebih dari delapan jam dengan membatasi waktu lembur. Untuk menekan angka bekerja yang berlebihan setiap harinya.
- d. Memperhatikan pembagian tugas pada pekerja untuk mengurangi pekerjaan berlebih dan pekerjaan monoton yang berpotensi untuk menimbulkan kelelahan kerja.
- e. Melakukan sosialisasi rutin dan promosi kesehatan pada pekerja mengenai penyebab, efek, dan cara mengurangi kelelahan kerja.
- f. Melakukan evaluasi kinerja untuk mengidentisikan kelelahan kerja.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Membagi waktu dengan baik antara kepentingan keluarga dan pekerjaan bagi pekerja yang sudah menikah untuk mengurangi risiko kelelahan.
- b. Bekerja sesuai dengan kebijakan kerja yang berlaku di perusahaan.

- c. Mengikuti sosialisasi atau promosi kesehatan untuk menambah wawasan bagi pekerja terkait dengan kelelahan kerja agar dapat meminimalkan risiko kelelahan dari awal.
- d. Pekerja dapat memahami penyebab dan gejala kelelahan kerja lebih awal sehingga ketika melaksanakan kehidupan sehari-hari maupun dalam melakukan pekerjaannya, pekerja dapat turun serta dalam meminimalisir faktor-faktor kelelahan. Seperti mengurangi konsumsi rokok dan tidak memaksakan diri dalam bekerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukan variabel tambahan seperti beban kerja dan lingkungan tempat kerja, yang belum diteliti dalam penelitian ini.
- b. Menganalisis lebih lanjut hingga analisis multivariat guna melihat variabel yang paling berperan menimbulkan rasa lelah bekerja.