

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar tenaga kependidikan di FK UPN "Veteran" Jakarta pada tahun 2024 menunjukkan tingkat produktivitas kerja yang tinggi.
- b. Mayoritas sampel memiliki kategori usia dewasa, berjenis kelamin perempuan, mengalami tingkat kelelahan kerja sedang, dan memiliki kualitas tidur yang baik.
- c. Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin, kelelahan kerja, dan kualitas tidur dengan tingkat produktivitas kerja di kalangan tenaga kependidikan di FK UPN "Veteran" Jakarta pada tahun 2024.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Diharapkan responden tetap menjaga tingkat disiplin kerja supaya menghasilkan pekerjaan yang optimal. Namun, masih terdapat pekerja dengan produktivitas kerja rendah sehingga responden diharapkan menciptakan lingkungan kerja yang nyaman sehingga meningkatkan fokus dan semangat bekerja. Responden pada penelitian ini mayoritas memiliki tingkat kelelahan kerja sedang, artinya ada beberapa responden yang memiliki gejala kelelahan kerja sehingga diharapkan untuk menjaga waktu istirahat dan tidur dengan baik, melakukan olahraga ringan, menerapkan manajemen stress, juga bisa

melakukan pembatasan antara waktu kerja dengan waktu pribadi. Untuk meningkatkan kualitas tidur pekerja disarankan tetap menjaga dan lebih mengoptimalkan waktu istirahat dan tidur pekerja.

b. Bagi Instansi Terkait

Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan tetap menjaga sistem kerja yang ada maka akan tetap menghasilkan produktivitas kerja tinggi. Beberapa pekerja masih memiliki kelelahan kerja sedang sehingga perlu ditingkatkan dalam pengaturan beban kerja agar sesuai dengan kemampuan pekerja, menyediakan pelatihan manajemen stress sehingga mengurangi kelelahan fisik dan mental, juga dapat melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di lingkungan kerja sehingga dapat memantau kondisi fisik pekerja. Untuk menjaga kualitas tidur pekerja maka sistem kerja yang saat ini digunakan harus dipertahankan agar menjaga irama sirkadian pekerja sehingga meningkatkan kualitas tidur. Instansi juga diharapkan memberikan penghargaan dan sanksi kepada pekerja yang sesuai dengan hasil kerja mereka sebagai bentuk apresiasi dan mendorong pekerja agar terus meningkatkan kualitas kerja mereka.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan untuk memperlebar penelitian dengan meneliti faktor lain yang dapat berhubungan, seperti lingkungan kerja, beban kerja, lama kerja, masa kerja, ataupun dapat mengkaji terlebih dahulu masalah apa yang timbul dalam instansi tersebut dan apakah faktor tersebut bisa memengaruhi produktivitas kerja. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menyesuaikan

parameter penilaian produktivitas kerja berdasarkan bidang instansi yang dituju agar hasil penelitian lebih optimal.