

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sesuai dengan temuan dari penelitian yang sudah dilaksanakan kepada para pekerja tambang di PT. X Tahun 2025 dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Tingkat kejadian penurunan konsentrasi (konsentrasi kurang) pada pekerja PT. X tahun 2025 sebanyak 40 orang (25,6%) dari 156 sampel.
- b. Mayoritas responden pada penelitian ini berada pada kelompok kelelahan kerja dengan kategori normal (75,6%), usia muda (≤ 35 tahun) dengan persentase sebesar 51,3%, berjenis kelamin laki-laki (96,8%), indeks massa tubuh (IMT) kategori normal (50,6%), dengan durasi jam kerja kategori cukup (≤ 8 jam) sebesar 75,6%, serta durasi jam tidur dengan kelompok cukup (≥ 7 jam) dan kurang (< 7 jam) masing-masing 50%.
- c. Temuan mengindikasikan bahwa kelelahan kerja memiliki dampak berarti terhadap kemampuan konsentrasi pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* sebesar 0,001. Hal ini menegaskan bahwa kelelahan kerja memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X tahun 2025.
- d. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dan tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* 0,001. Hal ini menegaskan bahwa usia memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X tahun 2025.
- e. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* 0,416. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat konsentrasi pada pekerja, faktor ini bukanlah penentu utama dalam penurunan konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X.
- f. IMT memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* 0,001. Hal ini menegaskan

bahwa IMT menunjukkan korelasi dengan tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X tahun 2025.

- g. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara durasi jam kerja dengan tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* 0,001. Kejadian ini menegaskan bahwa durasi jam kerja memiliki pengaruh terhadap tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X tahun 2025.
- h. Terdapat hubungan yang relevan antara durasi jam tidur dengan tingkat konsentrasi pada pekerja tambang di PT. X, dengan *p-value* 0,001. Fenomena ini menegaskan bahwa durasi jam tidur memiliki pengaruh atas tingkat konsentrasi pada pekerja di tambang PT. X tahun 2025.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Perusahaan

- a. Menjadikan tingkat konsentrasi pada pekerja sebagai salah satu prioritas dalam keselamatan kerja, karena pertambangan memiliki risiko kerja yang tinggi. Sangat penting untuk menjaga konsentrasi pekerja. Hal ini dapat membantu mencegah kecelakaan dan memastikan keselamatan di lingkungan kerja.
- b. Perusahaan sebaiknya rutin mengecek tingkat kelelahan pekerja baik secara objektif maupun subjektif. Dengan data ini, perusahaan bisa mendeteksi lebih awal jika ada penurunan konsentrasi akibat kelelahan, sehingga bisa segera mengambil langkah pencegahan.
- c. Penting bagi perusahaan untuk berkomitmen melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Ini berguna untuk mendeteksi masalah kesehatan lebih awal, yang bisa berdampak negatif pada kinerja dan tingkat konsentrasi pekerja.
- d. Untuk menjaga agar pekerja tetap berkonsentrasi, beberapa program yang bisa diterapkan antara lain:
 - 1) Mengatur jadwal kerja dan waktu istirahat dengan seimbang, serta menyediakan area istirahat yang nyaman.

- 2) Menciptakan lingkungan dan suasana kerja yang seperti memastikan pencahayaan yang tepat.
 - 3) Mengadakan kampanye berkala dengan ceramah, sesi konseling, dan poster tentang pentingnya konsentrasi.
 - 4) Adaptasi teknologi seperti perangkat yang bisa dikenakan atau aplikasi pintar untuk melihat tanda-tanda kelelahan dan turunnya konsentrasi secara *real-time*, sehingga bisa segera diambil tindakan jika diperlukan.
- b. Melakukan penyesuaian beban kerja dan tugas kerja dengan menerapkan sistem rotasi tugas untuk menghindari kelelahan.
 - c. Hindari shift malam untuk pekerja dengan usia >35 tahun serta terapkan tambahan waktu istirahat berkala (*micro-break*), misal 5-10 menit istirahat setiap 90-120 menit kerja.
 - d. Penjadwalan ulang tugas berat yang memerlukan konsentrasi tinggi dengan menaruhnya di pagi dan siang hari, jangan malam hari.
 - e. Hindari memberikan tugas rumit atau berisiko tinggi di akhir shift atau setelah lembur.
 - f. Pantau durasi jam kerja mingguan agar tidak melebihi batas (40-48 jam/minggu) serta batasi lembur, misal 3 jam/hari.

V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang berminat untuk melanjutkan pengembangan penelitian ini, sebaiknya meneliti penyebab-penyebab lainnya yang belum terjangkau dalam penelitian ini, sehingga bisa memperkaya pemahaman tentang variabel yang diteliti. Sehingga bisa memperkaya pemahaman tentang variabel yang diteliti. Jumlah sampel yang digunakan sebaiknya ditingkatkan, agar hasilnya lebih akurat. Jika jenis kelamin dijadikan sebagai variabel independen, sebaiknya proporsi antara laki-laki dan perempuan diperhatikan dengan seksama. Diharapkan bisa mengatur distribusi sampel yang lebih seimbang dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin berinteraksi dengan jenis kelamin dalam memengaruhi konsentrasi. Dengan demikian, hasil penelitian bisa menjadi lebih akurat.