

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan:

- a. Proporsi pengemudi Bus Damri dalam kota (Jabodetabek) mengalami kelelahan kerja ringan, yaitu sebanyak 53 orang (54%), sementara 45 orang (45,9%) mengalami kelelahan kerja sedang. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun tidak ada pengemudi yang mengalami kelelahan kerja dalam kategori berat, namun tetap perlu adanya perhatian terhadap kelelahan pada pengemudi untuk mengurangi risiko lebih lanjut.
- b. Mayoritas pengemudi berada pada usia dewasa (19–44 tahun) (74,5%), sudah menikah (86,7%), dan memiliki tingkat pendidikan menengah (100%). Sebagian besar pengemudi memiliki kebiasaan merokok (83,7%) dan mengonsumsi kafein lebih dari 4 gelas per hari (60,2%), namun hampir seluruhnya tidak mengonsumsi alkohol (99%). Dari segi status gizi, responden didominasi oleh kategori gizi normal (46,9%), sedangkan untuk kualitas tidur, lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur yang buruk (60,2%). Lalu rata-rata pengemudi mengalami beban kerja mental sedang (56,1%), dengan masa kerja kurang dari 5 tahun (87,8%) berdurasi kerja standar. Namun stres kerja sedang cukup banyak dialami oleh pengemudi (54,1%).
- c. Terdapat hubungan signifikan antara faktor internal yaitu konsumsi kafein ($p=0,042$) dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Damri dalam Kota (Jabodetabek), sedangkan untuk faktor internal lain seperti usia, status perkawinan, tingkat pendidikan, status gizi, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kualitas tidur tidak terdapat hubungan signifikan.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara faktor eksternal yaitu stres kerja ($p=0,001$) dengan kelelahan kerja, sedangkan untuk faktor eksternal lain

seperti beban kerja mental, durasi kerja, dan masa kerja tidak terdapat hubungan signifikan.

V.2 Saran

a. Bagi pengemudi Bus

- 1) Disarankan pada pengemudi untuk mengelola stres secara mandiri baik melalui teknik relaksasi (peregangan ringan dan pernapasan dalam), manajemen waktu (datang lebih awal dan mengatur rutinitas harian), maupun menjaga komunikasi antar rekan.
- 2) Mengurangi konsumsi kafein secara berlebih maksimal 4 gelas (400 ml) sehari, misalnya dengan membatasi konsumsi kopi hanya di pagi hari atau menggantinya dengan minuman lain seperti jus yang menyehatkan sehingga tidak mengganggu kualitas tidur.

b. Bagi Perusahaan

- 1) Melakukan screening kesehatan secara rutin terhadap kelelahan dan stres kerja untuk sebagai pemeriksaan berkala yang bisa dilakukan dalam periode waktu 3-6 bulan dan deteksi dini, disertai tindak lanjut berupa konseling atau rujukan medis sesuai hasil evaluasi.
- 2) Menyediakan pelatihan manajemen stres dan keselamatan kerja, seperti pengenalan sumber stres, teknik coping, atau edukasi *work-life-balance*.
- 3) Menyediakan fasilitas ruang istirahat yang lebih layak dengan mempertimbangkan kenyamanan, kebersihan, dan kelengkapan sarana dengan membuat fasilitas istirahat khusus untuk pengemudi sesuai dengan jumlah pengemudi.

c. Bagi penelitian selanjutnya

- 1) Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau campuran agar dapat melihat perubahan kelelahan kerja secara dinamis dan mendalam.
- 2) Mempertimbangkan pengukuran kelelahan secara objektif, guna melengkapi data subjektif dari kuesioner dan meningkatkan validitas hasil.

- 3) Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan untuk meneliti variabel yang belum diteliti pada penelitian ini, seperti kondisi lingkungan kerja, aspek ergonomi, strategi coping, dan kesehatan mental.
- 4) Penelitian berikutnya disarankan untuk memilih lokasi penelitian dengan populasi yang berkarakteristik lebih bervariasi untuk menghindari adanya variabel homogen.