

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari Hubungan *Workload*, Faktor Individu, dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Karyawan Arsip Nasional Republik Indonesia di Jakarta Tahun 2025 didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar karyawan ANRI tergolong dalam kategori kelelahan kerja sedang hingga berat, dengan nilai skor kelelahan berkisar antara 24,8 hingga 41,2 dan standar deviasi sebesar 8.187.
- b. Sebagian besar karyawan ANRI mengalami beban kerja dalam kategori sedang hingga berat, dengan skor *workload* berkisar antara 60,61 hingga 149 dan standar deviasi sebesar 44,55, yang menunjukkan adanya variasi beban kerja yang cukup tinggi di antara responden.
- c. Diperoleh nilai median usia responden sebesar 30 tahun, yang menunjukkan bahwa setengah dari jumlah responden berusia di bawah 30 tahun dan setengah lainnya di atas 30 tahun.
- d. Diperoleh nilai median status gizi responden sebesar 23,4 yang menunjukkan bahwa setengah dari jumlah responden memiliki IMT di bawah 23,4 dan setengah lainnya di atas 23,4.
- e. Sebagian besar karyawan ANRI memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan skor kualitas tidur berkisar antara 4,879 hingga 11,121 dan standar deviasi sebesar 3,121. Berdasarkan kriteria PSQI, mayoritas responden memiliki skor di atas batas normal (>5), yang menunjukkan gangguan dalam kualitas tidur mereka.
- f. Terdapat korelasi yang signifikan antara variabel workload, status gizi, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja dan semakin buruk kualitas tidur, maka tingkat kelelahan kerja cenderung meningkat.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Instansi

- a. Melakukan evaluasi rutin terhadap beban kerja karyawan untuk memastikan kesesuaiannya dengan kapasitas dan kompetensi masing-masing individu. Evaluasi ini penting untuk mencegah ketidakseimbangan beban kerja yang dapat memicu kelelahan. Selain itu, instansi dapat menerapkan sistem rotasi tugas atau redistribusi beban kerja sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan dan akumulasi kelelahan yang berlebihan.
- b. Instansi dapat membentuk komunitas kecil "duta gizi kantor" yang terdiri dari perwakilan karyawan dari tiap divisi untuk menjadi agen perubahan pola makan sehat. Para duta ini dapat diberikan pelatihan khusus mengenai gizi seimbang dan nantinya berperan aktif dalam menyebarkan informasi, memberikan contoh nyata, serta memotivasi rekan kerja untuk menerapkan kebiasaan makan yang lebih sehat dalam keseharian mereka. Selain itu, kompetisi internal juga dapat diadakan secara berkala, contohnya tantangan membawa bekal sehat atau mencatat konsumsi harian selama satu minggu, dengan memberikan apresiasi bagi peserta yang konsisten.
- c. Menerapkan program "Sleep & Recovery Challenge" di mana karyawan didorong untuk membangun kebiasaan tidur sehat dan praktik manajemen stres melalui pendekatan berbasis tantangan mingguan. Setiap karyawan dapat memperoleh poin dari aktivitas seperti menjaga jam tidur yang konsisten, melakukan relaksasi sebelum tidur, atau melakukan journaling stres harian. Melalui pendekatan ini kesadaran tidak hanya ditingkatkan, tetapi partisipasi aktif dan keterlibatan emosional karyawan juga turut didorong dalam menjaga keseimbangan fisik-psikologis mereka.

V.2.2 Bagi Karyawan

- a. Mempertimbangkan kapasitas dan kemampuan diri dalam menjalankan pekerjaan, karena memaksakan diri melebihi batas kemampuan justru dapat meningkatkan beban kerja dan berisiko menimbulkan kelelahan kerja.

- b. Menjaga asupan nutrisi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang secara rutin serta tidak melewatkan waktu makan, terutama sarapan. Karyawan juga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala guna memantau status gizi dan mengetahui kebutuhan nutrisi tubuh secara tepat.
- c. Membiasakan tidur yang cukup secara teratur termasuk pada hari libur. Selain itu, hindari penggunaan handphone sebelum tidur juga penting dilakukan, karena paparan cahaya biru dapat mengganggu ritme sirkadian dan memperburuk kualitas tidur. Karyawan juga dianjurkan melakukan relaksasi seperti meditasi ringan jika mengalami kesulitan tidur.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian di masa mendatang direkomendasikan untuk mengeksplorasi faktor-faktor risiko lain yang belum tercakup dalam studi ini, seperti kondisi lingkungan kerja, tingkat stres dalam pekerjaan, serta keberadaan dukungan sosial dan perusahaan yang berpotensi turut berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan kerja. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti studi longitudinal atau eksperimental, juga dapat dipertimbangkan agar mampu mengidentifikasi hubungan kausal antara beban kerja, faktor individu, kualitas tidur, dan tingkat kelelahan kerja secara lebih mendalam.