

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

- a. Sebagian besar tenaga kerja memiliki tingkat derajat merokok ringan
- b. Sebagian besar tenaga kerja memiliki tingkat aktivitas fisik berat
- c. Mayoritas tenaga kerja pabrik panel listrik PT. Indra Cipta Sentosa memiliki tingkat produktivitas kerja yang tinggi
- d. Tidak ditemukan perbedaan rata-rata skor produktivitas antar kelompok derajat merokok yang signifikan
- e. Ditemukan adanya perbedaan rata-rata skor produktivitas antar kelompok tingkat aktivitas fisik yang signifikan

#### **5.2 Saran**

- a. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata produktivitas kerja responden tergolong cukup baik dengan nilai rata-rata 10 dari rentang 6 hingga 13, disarankan agar para pekerja tetap menjaga kebiasaan positif yang telah mendukung produktivitas tersebut. Responden yang memiliki kebiasaan merokok ringan diharapkan dapat berupaya mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok sepenuhnya agar kesehatan dan daya kerja dapat lebih optimal. Selain itu,

mempertahankan tingkat aktivitas fisik sedang hingga berat secara rutin dapat membantu menjaga kebugaran tubuh serta meningkatkan efisiensi dan semangat kerja sehari-hari.

b. Bagi Instansi Terkait

Instansi tempat para pekerja diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan kerja yang sehat dengan menyediakan fasilitas dan kebijakan yang mendorong perilaku hidup sehat, seperti program edukasi bahaya merokok, area bebas asap rokok, serta menerapkan pengaturan beban kerja fisik yang sesuai dengan kapasitas pekerja agar tidak menimbulkan kelelahan kerja yang berlebih dengan mengevaluasi beban kerja secara berkala, pembagian tugas yang proporsional, dan pengaturan durasi istirahat. Upaya ini tidak hanya berpengaruh pada peningkatan kesehatan pekerja, tetapi juga berpotensi meningkatkan produktivitas dan kinerja perusahaan secara keseluruhan.

c. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat terus mendukung dan memfasilitasi kegiatan penelitian di bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan kerja dan gaya hidup. Penyediaan sarana penelitian yang memadai, seperti akses data, pendampingan metodologi, serta pelatihan analisis statistik, akan sangat membantu peneliti dalam menghasilkan

temuan yang lebih akurat dan aplikatif. Selain itu, dapat pula dijalin kerja sama dengan perusahaan atau lembaga industri untuk melakukan penelitian terapan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan dan kinerja pekerja.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan mencakup lebih banyak variabel yang berhubungan dengan produktivitas kerja, seperti status gizi, durasi istirahat, stres kerja, dan lingkungan kerja. Penelitian dengan desain observasional juga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan produktivitas dalam jangka waktu yang lebih panjang. Dengan demikian, hasil penelitian akan lebih komprehensif dan dapat menjadi dasar yang lebih kuat bagi upaya peningkatan kesehatan kerja di lingkungan industri.