

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 61 responden atau 59,2% responden mengalami kelelahan.
- b. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 85 responden atau 82,5% responden memiliki jumlah sektor 24 jam terakhir dengan jumlah 1 – 6 sektor.
- c. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 94 responden atau 91,3% responden memiliki jumlah jam terbang dalam 7 hari sebanyak ≤ 30 jam/minggu.
- d. Hasil data yang diperoleh dari 103 responden menunjukkan bahwa 101 responden atau 98,1% responden memiliki kebiasaan merokok dengan kategori ringan.
- e. Terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara jumlah sektor 24 jam terakhir dengan kelelahan pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan Periode Maret 2019 dengan nilai $p = 0,043$.
- f. Tidak terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara jumlah jam terbang dalam 7 hari dengan kelelahan pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan Periode Maret 2019 dengan nilai $p = 0,056$.
- g. Tidak terdapat hubungan yang bermakna atau signifikan antara kebiasaan merokok dengan kelelahan pada pramugari di Balai Kesehatan Penerbangan Periode Maret 2019 dengan nilai $p = 0,348$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Pramugari diharapkan dapat lebih menyadari tanda dan gejala kelelahan.
- b. Pramugari diharapkan dapat lebih mengetahui bahaya kelelahan terhadap kemampuan pramugari dalam menjalankan tugas penerbangan.
- c. Pramugari diharapkan dapat bekerjasama dengan maskapai dalam menyesuaikan jumlah sektor agar dapat mencegah terjadinya kelelahan.

V.2.2 Bagi Maskapai Penerbangan

- a. Diharapkan maskapai penerbangan dapat lebih mengetahui pengaruh jumlah sektor yang berlebih terhadap kelelahan sehingga dapat mencegah terjadinya kelelahan pada pramugari.
- b. Diharapkan maskapai penerbangan lebih menerapkan anjuran pencegahan kelelahan yang terdapat dalam *Fatigue Risk Management System* (FMRS).

V.2.3 Bagi Balai Kesehatan Penerbangan

- a. Diperlukan adanya penyampaian informasi terkait hasil penelitian kelelahan kepada Direktorat Jenderal Penerbangan Udara yang dapat menjadi saran penyusunan pembatasan jumlah sektor dan jam terbang bagi pramugari.
- b. Diharapkan Balai Kesehatan Penerbangan dapat berperan dalam mengadakan edukasi secara berkala mengenai kelelahan pada pramugari.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kelelahan pada pramugari yang pada penelitian ini tidak diteliti atau faktor risiko yang menjadi keterbatasan pada penelitian ini.

- b. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menggunakan desain penelitian lain seperti *case control* atau *cohort* yang dapat meneliti kondisi kelelahan pada pramugari sebelum penerbangan, saat penerbangan, dan setelah penerbangan.

