

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pekerjaan bagian mekanik umumnya mengerjakan proses seperti *drressing, pulling, connecting, install cable tray, install support tray*, pengelasan pipa, pemasangan saklar listrik dan lampu. Selanjutnya, untuk pekerjaan tertutup meliputi pemasangan lantai keramik, dinding, pintu dan jendela
- b. Pada penelitian ini diperoleh hasil sebagian besar pekerja merasa kelelahan pada kategori lelah sebanyak 59 responden (67,0%), memiliki usia diatas 40 tahun sebanyak 60 responden (68,2%), memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 58 responden (65,9%), beban kerja yang dirasakan oleh pekerja sebagian besar pada kategori berat sebanyak 50 responden (56,8%), mayoritas pekerja mendapatkan waktu istirahat yang lebih dari 30 menit sebanyak 57 responden (64,8%) dan sebagian besar pekerja mendapatkan waktu lama kerja lebih dari 8 jam sebanyak 65 responden (73,9%).
- c. Ada hubungan usia dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta Tahun 2020
- d. Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta Tahun 2020
- e. Ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta Tahun 2020
- f. Tidak ada hubungan antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada pekerja proyek pembangunan apartemen Fatmawati City Center Jakarta Tahun 2020

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Perusahaan

#### a. Eliminasi

Tidak ada pengendalian eliminasi yang dapat dilakukan dalam mengurangi kelelahan kerja. Hal ini karena kelelahan kerja dipengaruhi oleh usia, beban kerja dan lama kerja.

#### b. Substitusi

Pengendalian substitusi yang dapat dilakukan ialah menggunakan alat bantu seperti troli, *crane*, dan lainnya untuk mengangkat bahan konstruksi agar dapat mengurangi kelelahan yang disebabkan oleh beban kerja fisik dan mempekerjakan usia yang lebih muda.

#### c. *Engineering Control*

Pengendalian yang dapat dilakukan ialah meredam kebisingan yang muncul dari alat berat serta memperhatikan aspek ergonomi pada pekerja seperti menyediakan kursi pada area kerja agar terhindar dari *Work-related Musculoskeletal Disorder* (WMSDs) serta penyediaan fasilitas tempat beristirahat pekerja dengan layak dan sesuai seperti penyediaan kipas angin, alas tidur yang nyaman dan bangunan yang kuat.

#### d. *Administrative Control*

Pengendalian yang dapat dilakukan ialah mengimplementasikan jam kerja sesuai dengan peraturan Permenakertrans No. 4 Tahun 2014 yaitu 8 Jam/hari atau 40 Jam/minggu atau membuat sistem *shift* kerja.

#### e. Alat Pelindung Diri (APD)

APD yang dapat digunakan dalam mengurangi kecelakaan kerja yang disebabkan oleh kelelahan diantaranya *safety helmet*, *ear plug* atau *ear muff*, *safety goggles*, *safety shoes*, *full body harness*, masker, sarung tangan dan rompi keselamatan

### V.2.2 Bagi Pekerja

- a. Memanfaatkan waktu istirahat dengan baik yang telah diberikan oleh perusahaan.
- b. Banyak konsumsi air minum yang tidak berasa dan berwarna agar tidak terjadinya dehidrasi untuk mencegah kelelahan yang berlebih serta konsumsi vitamin agar tubuh tetap terasa sehat dan bugar.

### V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mengganti alat ukur kelelahan yang lebih objektif dengan menggunakan *Reaction Timer Test* untuk menghindari terjadinya kekeliruan atau bias
- b. Menambah variabel baru yang dapat menimbulkan kelelahan yang tidak diteliti pada penelitian ini
- c. Melakukan penelitian terhadap pekerja dengan ruangan tertutup tanpa ada pengawasan dari *supervisor* atau HSE sehingga pekerja dapat menjawab kuesioner dengan nyaman tanpa rasa takut