

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada proyek pembangunan gedung PT. X di Jakarta Pusat tahun 2020, dapat disimpulkan beberapa hal dibawah ini:

- a. Sebagian besar pekerja berusia lebih dari atau sama dengan 30 tahun sebanyak 61 orang (56%), sebagian besar pekerja berpendidikan rendah sebanyak 71 orang (65,1%), sebagian besar pekerja berstatus sudah menikah sebanyak 74 orang (67,9%) dan mayoritas pekerja berasal dari bagian bekisting sebanyak 33 orang (30,3%).
- b. Sebagian besar pekerja mengalami kelelahan kerja kategori sedang sebanyak 50 orang (45,9%).
- c. Sebagian besar pekerja bekerja selama lebih dari 7 jam dalam sehari sebanyak 73 responden (67%).
- d. Sebagian besar pekerja memiliki beban kerja fisik yang berat sebanyak 62 orang (56,9%) sehingga diperlukan untuk *meredesign* pekerjaannya.
- e. Sebagian besar pekerja memiliki beban kerja mental sedang ssebanyak 75 orang (68,8%).
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja.
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja.
- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi perusahaan

- a. Mengatur kembali waktu kerja dan membuat kebijakan waktu lembur sesuai dengan peraturan yang termuat di Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 yaitu bekerja selama 7 jam/hari untuk 6 hari kerja selama satu minggu sedangkan waktu lembur kerja hanya diberikan maksimal 4 jam/hari dan 18 jam dalam seminggu.
- b. Mengatur pembagian *shift* kerja dan melakukan penambahan pekerja untuk mengurangi risiko kejadian kecelakaan kerja akibat kelelahan.
- c. Menyediakan alat bantu kerja guna meringankan beban kerja fisik responden seperti troli dan *forklift*.

V.2.2 Bagi Responden

Memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik mungkin dan melakukan peregangan otot untuk mengurangi kelelahan kerja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengganti instrumen kelelahan yang obyektif dan menambahkan variabel pada faktor pekerjaan maupun faktor lainnya.