

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 100 pekerja konstruksi proyek pembangunan 6 Ruas Tol Dalam Kota Jakarta Seksi 1A mendapatkan hasil:

- a. Sebesar 59% pekerja mengalami kelelahan kerja rendah dan 41% mengalami kelelahan kerja sedang.
- b. Berdasarkan faktor individu, terdapat 56% pekerja berusia diatas atau sama dengan 34 tahun dan 44% pekerja berusia dibawah 34 tahun. Selain itu sebanyak 65% pekerja sudah menikah dan 35% pekerja belum menikah.
- c. Berdasarkan faktor pekerjaan, terdapat 66% pekerja dengan lama kerja \leq 8 jam dan 34% pekerja dengan lama kerja $>$ 8 jam. Selain itu sebanyak 63% mengalami beban kerja fisik ringan dan 37% mengalami beban kerja fisik sedang. Adapun pada beban kerja mental, sebanyak 46% pekerja dengan beban kerja mental ringan, 42% pekerja pada katgeori beban kerja mental sedang, dan 12% pekerja masuk ke dalam kategori beban kerja mental berat.
- d. Berdasarkan faktor lingkungan, terdapat 75% pekerja yang bekerja pada iklim kerja tidak sesuai standar ($\leq 28^{\circ}\text{C}$) dan 25% pekerja bekerja pada iklim kerja sesuai standar ($>28^{\circ}\text{C}$).
- e. Berdasarkan faktor individu, usia dan status pernikahan berhubungan dengan kelelahan kerja yang dilihat melalui *p value* 0,004 untuk variabel usia dan *p value* 0,023 untuk variabel status pernikahan.
- f. Berdasarkan faktor pekerjaan, lama kerja, beban kerja mental, dan beban kerja fisik berhubungan dengan kelelahan kerja yang dilihat melauai *p value* 0,030 untuk variabel lama kerja, *p value* 0,001 untuk variabel beban kerja mental, dan *p value* 0,000 untuk variabel beban kerja fisik.
- g. Berdasarkan faktor lingkungan, iklim kerja tidak memiliki hubungan dengan kelelahan kerja yang diketahui melalui *p value* sebesar 0,557.

Jevitha Prameswari, 2021

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PEKERJA KONSTRUKSI PROYEK PEMBANGUNAN 6 RUAS TOL DALAM KOTA JAKARTA SEKSI 1A KSO JAYA KONSTRUKSI-ADHI TAHUN 2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- h. Variabel beban kerja fisik menjadi variabel yang paling dominan mempengaruhi kelelahan kerja dengan *p value* sebesar 0,003 dan POR sebesar 4,3 (95% CI: 1,5–11,9). . Pekerja dengan beban kerja fisik sedang 4,3 kali lebih berisiko mengalami kelelahan kerja sedang jika dibandingkan dengan pekerja yang mengalami beban kerja fisik ringan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Perusahaan

- a. Melakukan upaya pengendalian teknis pada kelelahan dengan menambah alat bantu angkat sehingga dapat meminimalisir penggunaan kekuatan otot secara berlebih pada pekerja.
- b. Melakukan evaluasi kinerja untuk mendeteksi adanya kelelahan kerja.
- c. Mempertimbangkan penempatan jenis pekerjaan berdasarkan usia pekerja.
- d. Menambah jumlah pekerja untuk meminimalisir pekerja yang bekerja selama lebih dari 8 jam.
- e. Memberikan insentif atau *reward* khusus kepada pekerja untuk mengurangi beban kerja mental pada pekerja.
- f. Melakukan promosi kesehatan pada pekerja terkait faktor penyebab, dampak, dan pencegahan kelelahan kerja.

V.2.2 Bagi Pekerja

- a. Mempergunakan waktu istirahat secara maksimal untuk meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.
- b. Memperbanyak minum air putih sebanyak 6-8 gelas atau 2 liter dalam 1 hari untuk mengurangi dehidrasi akibat iklim kerja panas.
- c. Melakukan pergangan otot di sela waktu bekerja atau istirahat agar sirkulasi darah menjadi lancar dan denyut nadi kembali optimal.
- d. Tidak bekerja melebihi waktu kerja yang dapat dilakukan oleh kemampuan tubuh

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan pengukuran kelelahan dengan alat ukur yang lebih obyektif untuk menghindari adanya bias informasi pada data.
- b. Melakukan penelitian pada variabel lain terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja. Variabel lain yang dapat diteliti berupa status gizi, kebiasaan merokok, dan kualitas tidur pekerja.
- c. Menggunakan desain penelitian lain yang berbeda dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.