

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini mengenai Gambaran Kelelahan Kerja Pada Operator Produksi Di PT. Pindo Deli Pulp And Paper Mills Karawang Tahun 2019 maka dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

1. Dari 18 responden operator produksi PM 12 terdapat 8 responden (44%) yang mengalami kelelahan rendah dan 10 responden (56%) yang mengalami kelelahan sedang. Dari hasil penghitungan persentase indeks keluhan kelelahan kerja yang paling tinggi pada kategori jenis keluhan pelemah kegiatan didapatkan bahwa sebanyak 30% mengeluhkan lelah di seluruh badan, 33% mengeluhkan menguap, 41% mengeluhkan mengantuk, pada kategori jenis keluhan pelemah motivasi sebanyak 31% mengeluhkan sulit untuk memusatkan perhatian, 30% mengeluhkan merasa cemas, pada kategori kelelahan fisik sebanyak 39% mengeluhkan sakit di kepala, 33% mengeluhkan nyeri di punggung, 59% mengeluhkan haus, 31% mengeluhkan merasa pening, 33% mengeluhkan spasme di kelopak mata, 33% mengeluhkan merasa kurang sehat.
2. Tidak terdapat hubungan antara usia terhadap kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi = 0,05 dengan hasil *output* signifikansi = 0,693 ($0,693 > 0,05$).
3. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja terhadap kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi = 0,05 dengan hasil *output* signifikansi = 0,375 ($0,375 > 0,05$).
4. Tidak terdapat hubungan antara status pendidikan terhadap kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi = 0,05 dengan hasil *output* signifikansi = 0,755 ($0,755 > 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dan untuk dapat menanggulangi kelelahan kerja pada operator produksi PM 12 berikut adalah saran yang diajukan oleh peneliti yang diharapkan dapat menanggulangi kelelahan kerja:

1. Diharapkan untuk diadakannya senam atau *stretching* sebelum dan sesudah berkerja, karena dengan dilakukannya senam atau *stretching* dapat membantu menjaga kondisi tubuh dan mengurangi rasa lelah akibat berkerja.
2. Melakukan *rolling*/pergantian pekerjaan, karena dengan dilakukannya *rolling*/pergantian pekerjaan diharapkan dapat mengatasi kondisi kelelahan akibat beban kerja yang berbeda-beda dari setiap pekerjaan yang dilakukan dan untuk mengurangi rasa lelah akibat berkerja.
3. Memanfaatkan waktu istirahat yang telah disediakan dengan sebaik-baiknya dan semaksimal mungkin agar dapat mengembalikan kondisi tubuh yang lelah akibat berkerja.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kajian yang lebih luas mengenai kelelahan kerja, dan mungkin dapat menambahkan variabel lain sebagai objek penelitian seperti, tingkat kebisingan, pencahayaan, paparan debu dan lainnya serta melakukan analisis lebih lanjut mengenai dampak yang akan timbul akibat kelelahan kerja.