

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini mengenai Gambaran Kelelahan Kerja pada Operator Produksi Seksi *Grid Casting* di PT Century Batteries Indonesia Karawang maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 30 responden Operator Produksi Seksi *Grid Casting* terdapat 16 responden (53%) yang mengalami kelelahan rendah, 12 responden (40%) yang mengalami kelelahan sedang dan 2 responden (7%) yang mengalami kelelahan tinggi. Dari hasil perhitungan persentase indeks keluhan kelelahan kerja yang paling tinggi pada kategori jenis keluhan pelemah kegiatan didapatkan bahwa sebanyak 42% mengeluhkan lelah di seluruh badan, 32% mengeluhkan berat di kaki, 41% mengeluhkan menguap, 35% mengeluhkan mengantuk, 44% mengeluhkan ingin berbaring, pada kategori kelelahan fisik sebanyak 31% nyeri mengeluhkan nyeri di punggung dan 52% mengeluhkan haus. Jika melihat hasil indeks risiko yang paling tinggi terlelatk pada kategori kelehan fisik yaitu haus sebesar 52%.
2. Terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi $>$ dari 0,05 dengan hasil *output* signifikansi 0,159 ($0,159 > 0,05$).
3. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi $>$ 0,05 dari dengan hasil *output* signifikansi 0,866 ($0,866 > 0,05$).
4. Terdapat hubungan antara status pernikahan dengan kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi $>$ 0,05 dari dengan hasil *output* signifikansi 0,951 ($0,951 > 0,05$).

5.2 Saran

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan dan upaya untuk menanggulangi kelelahan kerja pada Operator Produksi Seksi *Grid Casting* berikut adalah saran yang diajukan oleh peneliti yang diharapkan dapat menanggulangi kelelahan kerja yaitu:

1. Sebaiknya pekerja dengan tingkat kelelahan tinggi disarankan untuk lebih sering berolahraga serta beristirahat secukupnya agar tubuh selalu segar dan tidak mudah merasa lelah.
2. Disarankan untuk pekerja dengan tingkat kelelahan rendah dan kelelahan sedang untuk tetap menjaga kondisi tubuh dan berolahraga secara rutin.
3. Memanfaatkan waktu istirahat yang telah disediakan dengan sebaik-baiknya dan semaksimal mungkin agar dapat mengembalikan kondisi tubuh yang lelah akibat bekerja.

