

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari dan pembahasan pada penelitian ini mengenai Gambaran Kelelahan Kerja Pada Pengemudi Ojek *Online* Di Wilayah Karawang Jawa Barat maka dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa dari 94 responden pengemudi ojek *online*, terdapat 67 responden (71%) yang mengalami kelelahan rendah, 25 responden (27%) yang mengalami kelelahan sedang, dan 2 responden (2%) yang mengalami kelelahan tinggi.. Dari hasil perhitungan persentase indeks keluhan kelelahan kerja pada kategori jenis keluhan pelemahan kegiatan didapatkan bahwa sebanyak 36% mengeluhkan lelah pada seluruh badan, 46% mengeluhkan sering menguap, 40% mengeluhkan mengantuk, 41% mengeluhkan ingin berbaring. Pada kategori jenis keluhan kelelahan fisik sebanyak 32% mengeluhkan nyeri di bagian bahu, 37% mengeluhkan nyeri di bagian punggung, 50% mengeluhkan haus.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikansi antara usia terhadap kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi = 0,05 dengan hasil output signifikansi = 0,226 ($0,226 > 0,05$). Hubungan korelasi antara usia terhadap kelelahan kerja sangat kuat, dengan hasil *output correlation coefficient* adalah 0.126.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikansi antara lama bekerja terhadap kelelahan kerja, dengan hasil uji *Rank Spearman* menggunakan signifikansi = 0,05 dengan hasil output signifikansi = 0,053 ($0,053 > 0,05$). Hubungan korelasi antara lama bekerja terhadap kelelahan kerja sangat kuat, dengan hasil *output correlation coefficient* adalah 0.200.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dan untuk dapat mengatasi kelelahan kerja pada pengemudi ojek *online*, berikut adalah saran yang diberikan oleh peneliti diharapkan dapat mengatasi kelelahan kerja:

1. Melakukan olahraga kecil atau *stretching* melakukan peregangan badan seperti menggelengkan kepala, memutar tangan, memutar badan bagian atas, dan meluruskan kaki di sela waktu bekerja sekitar kurang lebih 5 menit setiap 2 jam sekali. Peregangan badan ini bertujuan untuk menghindari posisi kerja yang statis sehingga sirkulasi udara tetap lancar ke seluruh anggota tubuh dan dapat membantu menjaga kondisi tubuh sehingga mengurangi rasa lelah akibat kerja.
2. Menyarankan agar para pengemudi ojek online tidak memaksakan diri untuk tetap bekerja apabila pengemudi ojek online merasakan beberapa gejala kelelahan seperti mengantuk, merasa nyeri dan mengalami sakit pada beberapa bagian tubuh pada saat bekerja.
3. Menyarankan pengemudi ojek online dapat mengonsumsi makanan yang bergizi dan istirahat dengan cukup

