

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh Karyawan Bagian Operasi (69,4%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang mengalami kelelahan kerja berat.
2. Lebih dari separuh Karyawan Bagian Operasi (63,9%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang memiliki umur muda yaitu ≤ 40 tahun.
3. Hampir separuh Karyawan Bagian Operasi (44,4%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang memiliki status gizi gemuk yaitu IMT $>25,0$.
4. Lebih dari separuh Karyawan Bagian Operasi (58,3%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang memiliki masa kerja baru yaitu < 6 tahun.
5. Lebih dari separuh Karyawan Bagian Operasi (52,8%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang mengalami beban kerja fisik berat yaitu >100 denyut/menit.
6. Lebih dari separuh Karyawan Bagian Operasi (77,8%) PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang mengalami beban kerja mental tinggi.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,031.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,015.

9. Tidak ada hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,923.
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,017.
11. Tidak ada hubungan yang bermakna antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada Karyawan Bagian Operasi PT. Pos Indonesia (Persero) KCU Padang Tahun 2022 dengan *p-value* sebesar 0,678.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi PT Pos Indonesia KCU Padang

1. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia (Persero) KCU Padang membentuk tim K3 yang bertanggung jawab mengenai program K3 di perusahaan terutama untuk mencegah dan mengatasi masalah kesehatan kerja seperti kelelahan kerja.
2. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk mengingatkan karyawan agar selalu membawa air minum saat bekerja.
3. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk menyediakan fasilitas air minum di beberapa titik kerja Bagian Operasi untuk menghindari keluhan merasa haus pada karyawan.
4. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk mengadakan sosialisasi mengenai kelelahan kerja untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran pekerja sehingga dapat mencegah terjadinya kelelahan kerja.

5. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk menyediakan fasilitas berupa ruang istirahat yang memadai sehingga Karyawan dapat beristirahat dengan nyaman.
6. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang dapat memberikan himbauan seperti memasang pengingat/alarm untuk mengingatkan karyawan melakukan peregangan otot setiap 10-15 menit.
7. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin kepada seluruh karyawan.
8. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk mewajibkan seluruh karyawan melakukan senam kebugaran jasmani setiap minggunya.
9. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk memberikan pelatihan kepada karyawan sehingga dapat menambah pengalaman kerja karyawan.
10. Diharapkan kepada PT Pos Indonesia KCU Padang untuk melakukan analisis beban kerja pada karyawan dan apabila beban kerja sudah melebihi kapasitas (*overload*) maka dilakukan penambahan karyawan.

6.2.2 Bagi Karyawan Bagian Operasi

1. Diharapkan kepada Karyawan Bagian Operasi untuk dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan mengonsumsi air minum sekitar 8 gelas berukuran 230 ml atau total 2 liter per hari untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh, mengatur dan menjaga pola makan dengan baik seperti mengonsumsi makanan dengan asupan gizi seimbang dan mengurangi konsumsi minuman manis, serta berolahraga secara teratur untuk membantu memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuh.

2. Diharapkan kepada Karyawan Bagian Operasi untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan baik.
3. Diharapkan kepada Karyawan Bagian Operasi untuk melakukan peregangannya secara teratur setiap dua jam sekali selama 10-15 menit baik sebelum bekerja, saat bekerja dan setelah bekerja.
4. Diharapkan kepada Karyawan Bagian Operasi untuk beristirahat sejenak ketika sudah merasakan kelelahan saat bekerja.

6.2.3 Bagi Instansi Pemerintah

Bagi instansi pemerintah terutama Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi Kota Padang diharapkan dapat melakukan pembinaan dan pengawasan terhadap ketenagakerjaan sesuai dengan pedoman keselamatan dan kesehatan kerja (K3).

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kelelahan kerja dengan menggunakan alat ukur yang bersifat objektif dan menambahkan faktor lainnya seperti faktor lingkungan kerja (faktor fisik, faktor kimia, faktor biologi). Selain itu, diharapkan dapat melakukan analisis terhadap dampak berkelanjutan yang dapat timbul akibat kelelahan kerja.