

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat Tahun 2023, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh pekerja (52,2%) mengalami kelelahan kerja berisiko di industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023
2. Terdapat 36,2% pekerja industri rumah kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 berjenis kelamin perempuan.
3. Terdapat 44,9% pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 memiliki status gizi tidak normal.
4. Terdapat 31,9% pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 memiliki kebiasaan merokok.
5. Terdapat 33,3% pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 memiliki masa kerja lama (berisiko) yaitu >5 tahun.
6. Lebih dari separuh pekerja (63,8%) industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 memiliki waktu kerja berisiko (>8 jam perhari).
7. Lebih dari separuh pekerja (69,6%) industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 bekerja di ruangan suhu yang tidak memenuhi syarat (<18°C atau > 28°C).

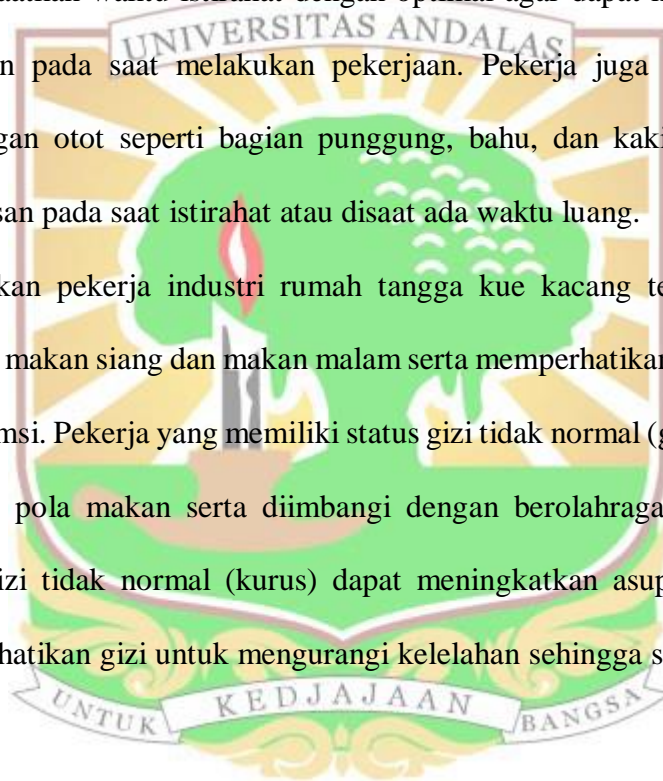
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,006 ($p \leq 0,05$).
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,036 ($p \leq 0,05$).
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,009 ($p \leq 0,05$).
11. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,443 ($p > 0,05$).
12. Terdapat hubungan yang bermakna antara waktu kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$).
13. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis suhu dengan kelelahan kerja pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023 dengan *p-value* sebesar 0,047 ($p \leq 0,05$).

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pekerja industri rumah tangga kue kacang di Nagari Panyalaian Sumatera Barat tahun 2023, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1.2.1 Bagi Pekerja Industri Rumah Tangga Kue Kacang

1. Diharapkan pekerja industri rumah tangga kue kacang mengkonsumsi air putih sebanyak 250 ml setiap 30 menit untuk mencegah terjadinya dehidrasi karena bekerja di lingkungan bersuhu panas.
2. Diharapkan pekerja di industri rumah tangga kue kacang menggunakan pakaian yang mudah menyerap keringat sehingga nyaman dipakai saat bekerja.
3. Diharapkan pekerja industri rumah tangga kue kacang pada jam istirahat untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan optimal agar dapat mengatasi keluhan kelelahan pada saat melakukan pekerjaan. Pekerja juga dapat melakukan peregangan otot seperti bagian punggung, bahu, dan kaki atau melakukan pemanasan pada saat istirahat atau disaat ada waktu luang.
4. Diharapkan pekerja industri rumah tangga kue kacang tepat waktu untuk sarapan, makan siang dan makan malam serta memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi. Pekerja yang memiliki status gizi tidak normal (gemuk) agar dapat menjaga pola makan serta diimbangi dengan berolahraga. Pekerja dengan status gizi tidak normal (kurus) dapat meningkatkan asupan makanan dan memperhatikan gizi untuk mengurangi kelelahan sehingga status gizi menjadi normal.



1.2.2 Bagi Pemilik Industri Rumah Tangga Kue Kacang

1. Pemilik industri rumah tangga kue kacang diharapkan menyediakan air minum seperti air galon, minimal 1 galon untuk 6 pekerja karena pekerja dilingkungan panas membutuhkan asupan air 2,8 L/hari.
2. Pemilik industri rumah tangga kue kacang diharapkan menambah waktu istirahat minimal setengah jam setelah 4 jam kerja dan istirahat tambahan 10-15 menit ketika bekerja.

3. Pemilik industri rumah tagga diharapkan dapat menambah fasilitas seperti kursi untuk bekerja bagi pekerja pencetakan dan pembakaran yang bekerja dengan berdiri dan menambahkan kipas angin untuk membantu mendinginkan ruangan.

6.3.3 Bagi Pemerintah Nagari

1. Diharapkan kepada pemerintah nagari untuk bekerja sama Dinas Kesehatan melalui puskesmas setempat untuk membentuk Pos UKK khusus kue kacang di Nagari Panyalaian serta melakukan pengecekan kesehatan, sosialisasi tentang pentingnya kesehatan dan keselamatan kerja, penyuluhan gizi dan PHBS bagi pekerja informal.
2. Diharapkan kepada pemerintah nagari untuk bekerja sama dengan Dinas Tenaga Kerja dan Transmigrasi untuk melakukan pengawasan terhadap pekerja informal.

6.3.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut tentang faktor-faktor kelelahan kerja, terutama menambah variabel pekerjaan monoton sehingga tidak hanya terbatas pada variabel-variabel dalam penelitian ini serta dapat melanjutkan dengan penelitian kualitatif atau *mix method* agar lebih menggali informasi yang dibutuhkan.