

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Kota Padang Tahun 2023, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 34,9% petugas pemadam kebakaran Kota Padang mengalami kelelahan kerja tinggi.
2. Sebanyak 25,4% petugas pemadam kebakaran Kota Padang memiliki umur tua (≥ 35 tahun).
3. Sebanyak 41,3% petugas pemadam kebakaran Kota Padang memiliki status gizi tidak normal.
4. Sebanyak 47,6% petugas pemadam kebakaran Kota Padang memiliki masa kerja lama (≥ 5 tahun).
5. Sebanyak 77,8% petugas pemadam kebakaran Kota Padang memiliki beban kerja berat.
6. Terdapat hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Kota Padang.
8. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Kota Padang.
9. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Dinas Pemadam Kebakaran Kota Padang

1. Diharapkan kepada instansi untuk dapat menyesuaikan antara beban kerja yang diterima oleh petugas dengan umur masing-masing petugas untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya kelelahan kerja.
2. Diharapkan kepada instansi untuk dapat memberikan pengarahan terhadap petugas pemadam kebakaran dalam bentuk *briefing/safety talk* rutin sebelum bekerja mengenai kesehatan kerja petugas, khususnya mengenai pentingnya menjaga kebutuhan cairan dalam tubuh dan pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta efek jangka panjang dari kualitas tidur yang buruk.
3. Diharapkan kepada instansi untuk dapat menyediakan air mineral pada kendaraan operasional pemadam kebakaran yang mudah dijangkau oleh petugas pemadam kebakaran dengan jumlah yang sesuai dengan jumlah petugas pemadam kebakaran.
4. Diharapkan kepada instansi untuk dapat meningkatkan fasilitas penyediaan air minum yang telah ada untuk mempermudah pekerja dalam mengakses air minum, seperti penambahan jumlah galon atau dispenser yang jumlahnya disesuaikan dengan kebutuhan pemadam kebakaran.
5. Diharapkan kepada instansi untuk dapat menempatkan petugas dengan masa kerja lama pada posisi kerja yang terbaik atau nyaman sesuai dengan usia petugas, seperti melakukan rotasi posisi kerja agar petugas tidak jenuh dengan pekerjaannya.

6. Diharapkan kepada instansi untuk dapat menyediakan lembar *checklist* harian untuk memantau status gizi petugas pemadam kebakaran.
7. Diharapkan kepada instansi agar dapat meningkatkan kapasitas petugas yang berhubungan dengan tugas pokok dan fungsi pemadam kebakaran seperti memberikan pelatihan teknis secara rutin agar petugas memiliki kemampuan dan kompetensi yang baik dalam bekerja sehingga dapat mengurangi risiko timbulnya kelelahan pada saat bekerja.
8. Diharapkan kepada instansi agar dapat melakukan penambahan jumlah personil pemadam kebakaran untuk mengurangi beban kerja yang dimiliki oleh petugas pemadam kebakaran mengingat luasnya cakupan Wilayah Manajemen Kebakaran (WMK) dan belum meratanya sebaran Pos Wilayah Manajemen Kebakaran (WMK) yang ada di Kota Padang.
9. Diharapkan kepada instansi agar dapat merealisasikan rencana penambahan posko pemadam kebakaran di Wilayah Manajemen Kebakaran (WMK) prioritas agar waktu tanggap (*response time*) dapat terpenuhi, sehingga dapat mengurangi beban kerja yang dimiliki oleh petugas pemadam kebakaran dan risiko terjadinya kelelahan kerja pada petugas pemadam kebakaran dapat diperkecil.

6.2.2 Bagi Petugas Pemadam Kebakaran

1. Petugas diharapkan dapat memanfaatkan waktu *standby* maupun waktu istirahat seoptimal mungkin agar mampu bekerja dengan baik pada saat dibutuhkan, sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya kelelahan kerja.

2. Petugas diharapkan dapat mengimbangi waktu bekerja dengan waktu istirahat seperti melakukan relaksasi dan peregangan otot pada saat istirahat atau ketika ada waktu luang, melakukan *stretching* (pemanasan) pada bagian punggung, pinggang, bahu, tangan, dan kaki.
3. Petugas diharapkan dapat mencukupi kebutuhan cairan dalam tubuh untuk mencegah dehidrasi saat ataupun setelah bekerja.
4. Petugas diharapkan dapat mengatur pola makan sesuai dengan anjuran Kemenkes, yaitu makan 3 kali sehari dengan porsi 2/3 dari setengah piring diisi dengan makanan pokok dan sayuran, dan 1/3 dari setengah piring diisi dengan lauk pauk dan buah-buahan, membatasi konsumsi gula, garam, kafein, dan makanan berlemak, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, dan minum delapan gelas air putih setiap hari agar terhindar dari risiko terhadap status gizi buruk maupun gizi lebih (obesitas).
5. Petugas diharapkan dapat mengisi waktu siaga (*standby*) dengan melakukan hal-hal positif, seperti berolahraga ringan di tempat kerja, meningkatkan komunikasi dengan rekan kerja, membaca buku, serta kegiatan lainnya yang mendukung dalam pelaksanaan tugas agar terhindar dari kelelahan akibat beban kerja yang berat dan monoton.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Diharapkan dapat melakukan pengukuran kelelahan kerja dan beban kerja dengan metode lain menggunakan alat ukur, misalnya seperti *oximeter* untuk pengukuran beban kerja dan *reaction timer* untuk pengukuran kelelahan kerja.

2. Diharapkan dapat meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti, faktor pekerjaan, faktor lingkungan, dan faktor karakteristik individu lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel dalam penelitian ini saja.

