

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian *moulding* di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh pekerja produksi bagian *moulding* (70,3%) di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 mengalami keluhan kelelahan kerja subjektif.
2. Sebanyak 24,3% pekerja produksi bagian *moulding* di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 memiliki usia tua yang berisiko mengalami keluhan kelelahan kerja yaitu > 40 tahun.
3. Sebanyak 27,0% pekerja produksi bagian *moulding* di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 memiliki status gizi tidak normal.
4. Lebih dari separuh pekerja produksi bagian *moulding* (74,3%) di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 memiliki kualitas tidur yang buruk.
5. Sebanyak 25,7% pekerja produksi bagian *moulding* di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 memiliki masa kerja lama mengalami kelelahan kerja yaitu > 6 tahun.
6. Lebih dari separuh pekerja produksi bagian *moulding* (87,8%) di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023 memiliki beban kerja mental yang tinggi.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian moulding di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian moulding di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian moulding di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian moulding di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan keluhan kelelahan kerja subjektif pada pekerja produksi bagian moulding di PT Giken Precision Indonesia Kota Batam tahun 2023

6.2 Saran

6.2.1 Bagi PT Giken Precision Indonesia

1. Diharapkan dapat melakukan pemerataan distribusi penempatan mesin air siap minum agar mempermudah akses pekerja untuk mengambil minum.
2. Diharapkan dapat memberikan penyuluhan terkait keluhan kelelahan kerja subjektif sehingga semua pekerja dapat menyadari kapasitas kondisi fisik dan mentalnya, serta pentingnya menjaga kondisi kesehatan agar pekerja dapat menghindari timbulnya keluhan kelelahan kerja subjektif selama bekerja

3. Diharapkan sebaiknya tugas yang diberikan terutama pada usia tua dapat disesuaikan dengan kapasitas kerja serta tidak diberikan waktu kerja pada *shift* malam dan dini hari dikarenakan pekerja dengan usia tua akan lebih rentan mengalami kelelahan dan kekurangan waktu istirahat.
4. Diharapkan sebaiknya melakukan pengecekan pada kantin atau koperasi yang ada di PT Giken Precision Indonesia diharapkan dapat menjual makan yang bergizi serta memenuhi kecukupan kalori pekerja.
5. Diharapkan sebaiknya membentuk kegiatan seperti *family gathering* secara berkala dan dapat melakukan pergantian pekerja antar bagian agar tidak terjadi kejenuhan pada aktivitas kerja yang monoton, sebelum dilakukan pergantian pekerja sebaiknya diberikan pelatihan prosedur kerja untuk pekerja di bidang kerja yang baru.
6. Diharapkan dapat merencanakan pengadaan konseling atau ahli psikolog yang bergabung dengan klinik milik PT Giken Precision.
7. Diharapkan dapat memberikan arahan kepada pekerja produksi tentang pemenuhan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja.

6.2.2 Bagi Pekerja

1. Diharapkan dapat memanfaatkan waktu istirahat diluar waktu kerja seperti memenuhi waktu tidur yang cukup selama 7-9 jam per hari dan melakukan *stretching* (pemanasan) sebelum melakukan pekerjaan atau disaat ketika ada waktu luang serta mencukupi kebutuhan konsumsi air putih dan gizi yang seimbang untuk bekerja.

2. Pekerja dengan usia muda ≤ 40 tahun diharapkan dapat memperhatikan kesehatan dan memperhatikan asupan gizi seimbang serta memperhatikan kualitas tidur yang baik.
3. Diharapkan dapat memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi agar mencukupi kalori dalam bekerja. Pekerja yang memiliki pergantian shift malam hari diharapkan dapat menyesuaikan jadwal makan dengan jadwal istirahat yang telah ditetapkan pihak PT Giken Precision Indonesia.
4. Diharapkan dapat memperbaiki jam tidur dan menjaga kualitas tidur dengan baik yang bertujuan agar kebugaran tubuh tetap terjaga serta tubuh terasa lebih sehat pada saat bekerja. Selain itu, pekerja dengan rotasi *shift* rutin sebaiknya dapat menyesuaikan waktu istirahat dan waktu bekerja agar tetap terpenuhinya kualitas tidur yang baik dan dapat mengurangi risiko mengalami keluhan kelelahan kerja subjektif.
5. Diharapkan untuk beristirahat sejenak dengan tetap memperhatikan SOP ketika sudah merasakan keluhan kelelahan subjektif saat bekerja dan melakukan peregangan secara teratur setiap dua jam sekali selama 10-15 menit untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan dalam bekerja baik ketika sebelum bekerja, saat bekerja dan setelah bekerja.
6. Pekerja dengan status gizi tidak normal diharapkan memperhatikan kalori yang dibutuhkan dan mengkonsumsi makanan dengan karbohidrat kompleks yang penuh serat, sedangkan pekerja dengan status gizi tidak normal dapat meningkatkan asupan makanan dan memperhatikan gizi seimbang serta setiap pekerja tidak boleh melewatkan sarapan pagi sehingga dapat mengurangi kelelahan dalam bekerja dan status gizi menjadi normal.

7. Pekerja dengan masa kerja lama sebaiknya dapat melakukan pemahaman terhadap kondisi pekerja itu sendiri seperti terkait kapasitas fisik dan mental selama bekerja, dikarenakan sebagian besar pekerja dengan masa kerja lama juga termasuk kedalam kategori usia tua.
8. Mengatur pola tidur yang baik dengan membiasakan diri untuk tidur selama 7-8 jam tanpa adanya gangguan selama tidur agar tidak sering menguap dan mengantuk pada saat melakukan pekerjaan. Selain itu, dibutuhkannya manajemen waktu yang baik bagi pekerja terutama pada pekerja dengan rotasi shift malam dikarenakan pekerja dengan shift tersebut harus menyesuaikan jam tidur yang berbeda dari biasanya.

6.2.3 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor kelelahan kerja, menambah variabel-variabel lain seperti variabel lingkungan kerja sehingga tidak hanya terbatas pada variabelvariabel dalam penelitian ini serta dapat melanjutkan dengan penelitian kualitatif atau mix method agar lebih menggali informasi yang dibutuhkan.

