

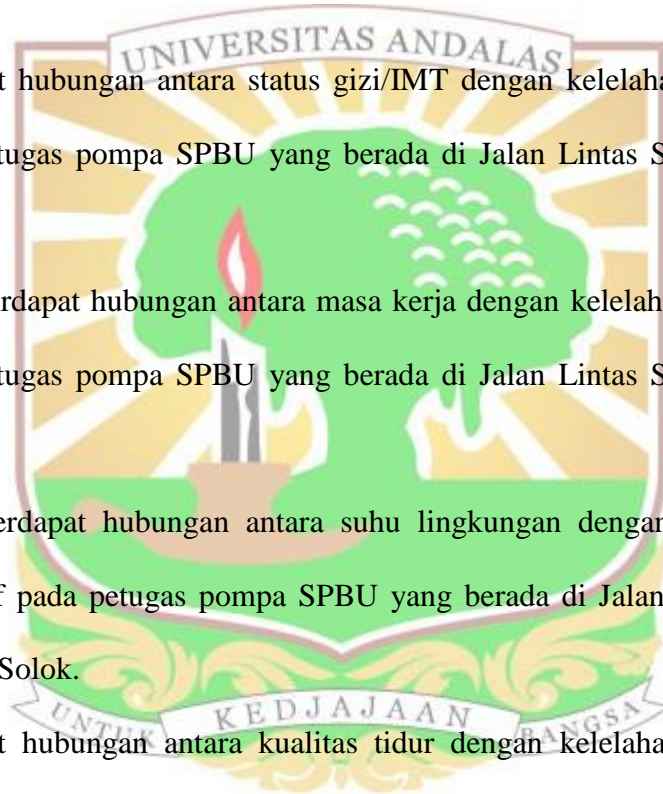
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok didapatkan beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Distribusi frekuensi kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok lebih dari setengah yaitu dengan persentase 59,5%.
2. Distribusi frekuensi usia pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok hampir seperempatnya berusia tua (> 35 tahun) yaitu dengan persentase 16,7%.
3. Distribusi frekuensi jenis kelamin pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok hampir setengah berjenis kelamin perempuan yaitu dengan persentase 42,9%.
4. Distribusi frekuensi status gizi/IMT pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok lebih dari seperempat berstatus gizi tidak normal yaitu dengan persentase 33,3%.
5. Distribusi frekuensi masa kerja pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok hampir seperempat memiliki masa kerja lama (>5 tahun) yaitu dengan persentase 21,4%.
6. Distribusi frekuensi suhu lingkungan pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok lebih dari seperempat bekerja dengan suhu lingkungan tinggi yaitu dengan persentase 35,7%.

7. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok lebih dari setengah dengan kualitas tidur buruk yaitu dengan persentase 59,5%.
8. Tidak terdapat hubungan antara usia dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.
9. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.
10. Terdapat hubungan antara status gizi/IMT dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.
11. Tidak terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.
12. Tidak terdapat hubungan antara suhu lingkungan dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.
13. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU yang berada di Jalan Lintas Sumatera Padang-Solok.



1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka terdapat beberapa saran terkait kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU, yaitu:

1.2.1 Bagi Pihak SPBU

1. Pihak SPBU dapat menjadikan usia sebagai bahan pertimbangan dalam pembagian beban kerja pada petugas pompa SPBU. Selain itu juga memperhatikan penempatan pekerja sesuai dengan kemampuan kerjanya.
2. Pihak SPBU dapat menyediakan air minum agar setelah bekerja petugas pompa SPBU dapat langsung minum untuk menghindari keluhan sering merasakan haus dan menyarankan kepada petugas pompa SPBU untuk membawa air minum sendiri saat bekerja agar terhindar dari dehidrasi.
3. Pihak SPBU sebaiknya memperbaharui ruang istirahat yang nyaman dan sejuk sehingga petugas pompa SPBU dapat bersantai dan bahkan berbaring saat beristirahat.
4. Pihak SPBU dapat menyediakan kursi pada tiap unit pompa SPBU agar petugas pompa bisa duduk sesekali saat bekerja untuk menghindari keluhan kaki terasa berat setelah bekerja.

1.2.2 Bagi Petugas Pompa SPBU

1. Petugas pompa SPBU sebaiknya memberitahukan atau saling berkomunikasi jika mengalami kelelahan agar penanggung jawab SPBU dapat mengetahuinya dan mengambil tindakan untuk hal tersebut.
2. Petugas pompa SPBU disarankan untuk mengatur dan menjaga pola makan serta melakukan peregangan otot saat sebelum bekerja, saat istirahat atau ketika waktu luang pada saat jam kerja dan berolahraga minimal sekali dalam seminggu.
3. Petugas pompa SPBU disarankan untuk membawa air minum dari rumah agar bisa diminum saat bekerja untuk menghindari dehidrasi.

4. Petugas pompa SPBU disarankan untuk menjaga pola tidur dengan menambah waktu tidur untuk mengurangi risiko kelelahan.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan melihat jenis kelelahan yang belum diteliti pada penelitian ini seperti kelelahan mental dan variabel-variabel yang berbeda seperti beban kerja, shift kerja, kebisingan, kebiasaan merokok dan variabel lain yang belum diteliti untuk melihat faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja subjektif pada petugas pompa SPBU, serta menggunakan metode penelitian lain dalam melihat kelelahan kerja subjektif.

1.2.4 Bagi Instansi Pemerintah

Untuk instansi pemerintah diharapkan dapat mengawasi pekerja pada petugas pompa SPBU terutama Dinas Kesehatan yaitu dengan program Upaya Kesehatan Kerja (Pos UKK) dalam upaya promotif dan preventif untuk melindungi pekerja agar hidup sehat dan terbebas dari gangguan kesehatan serta penyakit akibat kerja.

