

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah :

1. Lebih dari setengah petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang mengalami kelelahan berat.
2. Lebih dari setengah petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang berjenis kelamin laki-laki.
3. Lebih dari setengah petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang memiliki status gizi tidak normal.
4. Kurang dari setengah petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang mempunyai kebiasaan merokok berisiko.
5. Lebih dari setengah petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang mengalami beban kerja berat.
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kelelahan pada petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang.
7. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan pada petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang.
8. Tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan kelelahan pada petugas pompa SPBU *By Pass* KM 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang.
9. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan pada petugas pompa SPBU *By Pass* Km 8 dan SPBU Piatameh Kota Padang.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Pihak SPBU

1. Pihak SPBU perlu menyediakan air minum pada setiap unit pompa atau menyarankan kepada petugas pompa untuk membawa air minum karena petugas pompa sering merasakan haus.
2. Pihak SPBU perlu memperhatikan kedisiplinan waktu dalam bekerja dan istirahat yang telah diatur dalam undang-undang sehingga dapat diupayakan kerja yang optimal dengan beban kerja yang normal.

6.2.2 Bagi Petugas SPBU

1. Petugas pompa SPBU disarankan untuk minum air putih lebih dari 1 gelas perjam untuk menghindari keluhan haus saat bekerja serta melakukan relaksasi dan peregangan otot pada saat istirahat atau ketika ada waktu luang saat bekerja apabila merasakan keluhan-keluhan selama bekerja. Seperti melakukan *stretching* (pemanasan) pada bagian punggung, pinggang, bahu, tangan dan kaki.
2. Petugas pompa SPBU perlu memperhatikan gizi asupan makanan yang dikonsumsi agar memiliki status gizi yang normal.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel-variabel yang berbeda untuk melihat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kelelahan, seperti faktor lingkungan dan kapasitas kerja lainnya yang belum diteliti pada penelitian ini.