

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Kurang dari separuh 48,3% pekerja merasa lelah di Koperbam Pelabuhan Teluk Bayur Padang tahun 2017.
2. Kurang dari separuh 28,1% pekerja pada usia tua di Koperbam Pelabuhan Teluk Bayur Padang tahun 2017.
3. Kurang dari separuh 61,8% masa kerja lama di Koperbam Pelabuhan Teluk Bayur Padang tahun 2017.
4. Kurang dari separuh 29,2% pekerja kurang gizi di Koperbam Pelabuhan Teluk Bayur Padang tahun 2017.
5. Kurang dari separuh 46,1% beban kerja berat di Koperbam Pelabuhan Teluk Bayur Padang tahun 2017.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan kepada :

1. Bagi Pimpinan Koperbam
 - a. Diharapkan pimpinan dapat lebih meningkatkan pemberian informasi pada pekerja tentang peraturan protap serta pengawasan terhadap seluruh pekerja sesuai dengan ketentuan dinas tenaga kerja.
 - b. Diharapkan pimpinan dapat mengatur waktu istirahat bagi pekerja dan memberi saran pada pekerja yang memiliki status gizi kurang untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung energi dan kalori.
2. Bagi Pekerja Bongkar Muat di Koperbam

- a. Di harapkan pekerja melakukan peregangan badan seperti menggelengkan kepala, memutar tangan, memutar badan bagian atas dan meluruskan kaki 5 menit sebelum melakukan pekerjaan.
 - b. Diharapkan pekerja memperhatikan pola makan yang bergizi dan mengkonsumsi vitamin agar fisik selalu sehat.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data pembanding bagi peneliti selanjutnya dan meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja dan meneliti lebih mendalam lagi dengan metode penelitian yang berbeda.

