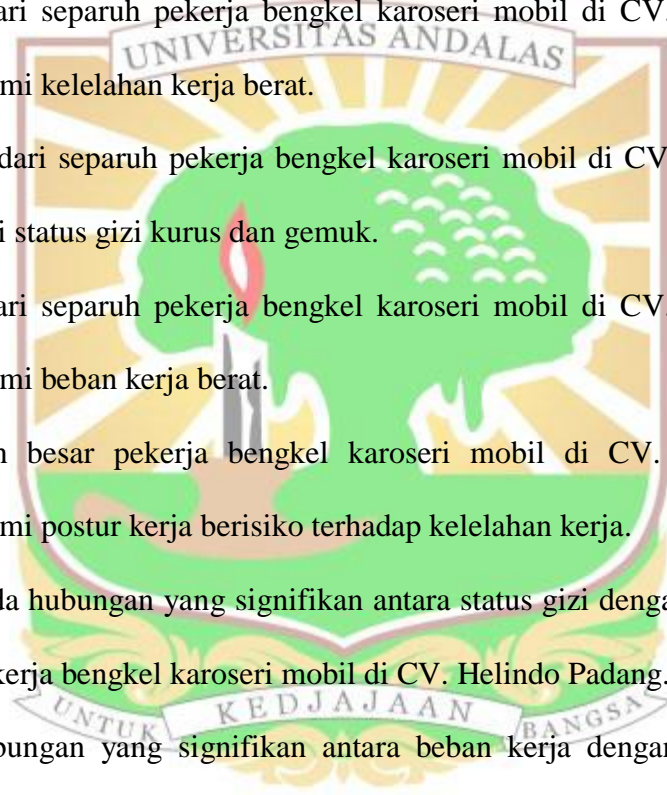


BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang mengalami kelelahan kerja berat.
2. Kurang dari separuh pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang memiliki status gizi kurus dan gemuk.
3. Lebih dari separuh pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang mengalami beban kerja berat.
4. Sebagian besar pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang mengalami postur kerja berisiko terhadap kelelahan kerja.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang.
6. Ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang.
7. Ada hubungan yang signifikan antara postur kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang.



6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan pada pekerja bengkel karoseri mobil di CV. Helindo Padang, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Dinas Tenaga Kerja Kota Padang

Melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja di CV. Helindo Padang untuk mencegah terjadinya kelelahan berat yang dapat menimbulkan kecelakaan kerja.

2. Bagi Pimpinan Perusahaan

- a. Menyediakan air minum di berbagai sudut tempat kerja untuk mencegah pekerja merasa haus.
- b. Mengawasi para pekerja apakah telah makan dan minum sebelum bekerja dan pada saat istirahat. Kemudian melakukan pengawasan dan pengendalian terhadap makanan dan minuman yang dijual di warung nasi dekat tempat kerja untuk menjaga status gizi pekerja.
- c. Melakukan perubahan jadwal istirahat seperti setiap 2 jam waktu kerja kemudian dilanjutkan dengan istirahat selama 15-30 menit, untuk mencegah pekerja merasa ada beban pada mata dan beban kerja berat.
- d. Memberikan pendidikan dan pelatihan postur kerja yang ergonomis kepada para pekerja dengan cara menempelkan poster tentang postur kerja yang ergonomis serta menyediakan kursi dan meja yang ergonomis untuk para pekerja di tempat kerja, sehingga pekerja dapat mencegah terjadinya gerakan canggung dan kaku karena tidak perlu untuk berjongkok lagi.

- e. Menyediakan papan tulis yang dapat digunakan pekerja untuk mencatat kegiatan-kegiatan bengkel apa saja yang harus dikerjakan. Hal ini bertujuan untuk mencegah kecendrungan para pekerja untuk lupa.
- f. Melakukan pengawasan terhadap pemakaian alat pelindung diri. Sehingga mencegah pekerja dari kelelahan kerja yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menambahkan variabel-variabel lain yang diduga memiliki hubungan dengan kelelahan kerja seperti risiko kecelakaan kerja, kapasitas kerja (umur, kebiasaan merokok, keterampilan, dll), faktor fisik, faktor kimia, faktor biologi dan faktor psikososial.
- b. Menggunakan metode lain seperti REBA dan OWAS untuk mengukur risiko postur kerja yang dapat dialami pekerja.

