

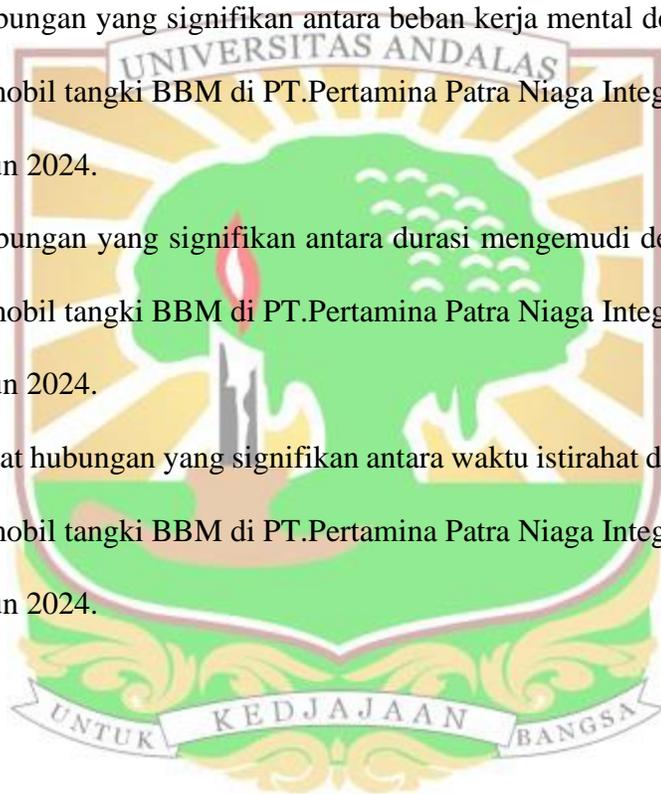
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara usia, masa kerja, beban kerja mental, dan durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung Tahun 2024. Adapun kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (54,3%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024 mengalami kelelahan kerja tinggi.
2. Hampir separuh (48,9%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal tahun 2024 Teluk Kabung memiliki usia ≥ 36 tahun.
3. Lebih dari separuh (56,4%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024 memiliki masa kerja lama.
4. Lebih dari separuh (67,0%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024 mengalami beban kerja mental tinggi.
5. Lebih dari separuh (52,1%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024 memiliki durasi mengemudi yang lama.
6. Lebih dari separuh (57,4%) awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024 memiliki waktu istirahat buruk.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024.
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara waktu istirahat dengan kelelahan kerja pada awak mobil tangki BBM di PT.Pertamina Patra Niaga Integrated Terminal Teluk Kabung tahun 2024.



6.2. Saran

6.2.1. Bagi PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung

- a. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat menyesuaikan antara beban kerja yang diterima oleh awak mobil tangki kemampuan dan kondisi masing-masing awak mobil tangki untuk mencegah atau mengurangi risiko terjadinya kelelahan kerja.
- b. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat melakukan pergantian perjalanan atau rute distribusi BBM sehingga terjadi perubahan suasana dan awak

mobil tangki tidak mengalami kejenuhan dan kebosanan sehingga dapat mengurangi kelelahan pada awak mobil tangki.

- c. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat memastikan jam kerja awak mobil tangki untuk tidak lebih dari 8 jam kerja dengan jeda istirahat setelah 4 jam, awak mobil tangki yang telah melakukan perjalanan 8 jam sebaiknya dilakukan pergantian yang baru meskipun awak mobil tangki belum mencapai target.
- d. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat menyediakan pelatihan manajemen kelelahan, dan memberikan penghargaan dan insentif bagi awak mobil tangki yang mengikuti aturan durasi mengemudi dan keselamatan.
- e. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat merencanakan pengadaan konseling atau ahli psikolog yang bergabung dengan klinik milik perusahaan, mengadakan pelatihan manajemen stres dan teknik relaksasi yang dapat dilakukan selama jeda kerja.
- f. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat menggunakan teknologi seperti sistem monitoring kelelahan berbasis sensor atau aplikasi pemantau kondisi fisik untuk mendeteksi kelelahan secara *real-time*.
- g. Pihak PT. Pertamina Patra Niaga IT Teluk Kabung dapat memperbaiki desain ergonomis kabin kendaraan agar mendukung kenyamanan fisik dan mental awak mobil tangki selama perjalanan.

6.2.2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam menambah wawasan dan keilmuan khususnya yang berhubungan dengan kelelahan kerja.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut lagi dengan melihat variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja yang belum diteliti dalam penelitian ini seperti, faktor individu, faktor pekerjaan, dan faktor lingkungan lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel dalam penelitian ini saja.

