

BAB 6 : KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi percetakan surat kabar di Kota Padang tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa :

1. Lebih dari separuh pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang mengalami keluhan kelelahan kerja.
2. Kurang dari separuh pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang memiliki umur yang berisiko terhadap keluhan kelelahan kerja.
3. Kurang dari separuh pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang memiliki status gizi yang tidak normal
4. Lebih dari separuh pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang memiliki beban kerja yang berat
5. Lebih dari separuh pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang bekerja pada intensitas pencahayaan yang tidak sesuai standar.
6. Tidak terdapat hubungan antara umur dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang.
7. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang.
8. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang.

9. Terdapat hubungan antara intensitas pencahayaan dengan keluhan kelelahan kerja pada pekerja bagian produksi percetakan surat kabar Kota Padang.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pekerja

- a. Diharapkan agar mampu memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin di siang harinya agar bisa bekerja dengan baik pada malam hari sehingga kelelahan kerja bisa diatasi. Selain itu pekerja juga dapat mengimbangi waktu bekerja dengan waktu istirahat seperti melakukan relaksasi dan peregangan otot pada saat istirahat atau ketika ada waktu luang saat bekerja jika merasakan keluhan-keluhan selama bekerja. Melakukan *stretching* (pemanasan) pada bagian punggung, pinggang, bahu, tangan dan kaki.
- b. Diharapkan pekerja agar dapat memperhatikan asupan gizi makanan dan minuman yang dikonsumsi agar dapat mencukupi kebutuhan kalori seimbang untuk bekerja dan memiliki status gizi yang normal.
- c. Diharapkan agar pekerja rutin dalam memeriksakan kesehatannya sekali dalam enam bulan agar kondisi kesehatan selalu terpantau.

6.2.2 Bagi Perusahaan

- a. Diharapkan agar perusahaan dapat memberikan sosialisasi dan penyuluhan terkait kelelahan kerja untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja dalam upaya mencegah terjadinya keluhan kelelahan kerja dan kecelakaan kerja.

- b. Diharapkan agar perusahaandapat mengurangi jam kerja bagi pekerja yang memiliki umur berisiko terhadap kelelahan kerja. Selain itu untuk kedepannya dalam merekrut pekerja bagian produksi percetakan surat kabar sebaiknya melakukan seleksi yang baik atau memilih tenaga kerja yang berkondisi primaagar maksimal dalam bekerja.
- c. Diharapkan perusahaan dapat menyediakan dan memberikan makanan dan minuman yang bergizi kepada pekerja selama bekerja.
- d. Diharapkan agar dapat meredesain lingkungan kerja pekerja, terutama pencahayaan dalam bekerja yang sesuai dengan undang-undang dan persyaratan kesehatan lingkungan kerja sehingga bisa diupayakan kerja yang optimal. Selain itu, bisa juga dengan penggunaan warna serta dekorasi pada lingkungan kerja.

6.2.3 Bagi Dinas Tenaga Kerja

- a. Diharapkan agar dapat mengadakan sosialisasi atau penyuluhan mengenai kelelahan kerjabekerjasama dengan berbagai pihak atau perusahaan terutama yang melibatkan pekerja untuk melakukan pekerjaan di malam hari.
- b. Diharapkan agar dapat rutin melakukan pengawasan dan penilaian di perusahaan dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pekerja dalam upaya mencegah terjadinya keluhan kelelahan kerja dan kecelakaan kerja.

6.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor yang berhubungan dengan keluhan kelelahan kerja dengan menggunakan variabel penelitian yang berbeda.

