

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kelelahan kerja karyawan rumah makan menggunakan metode NASA-TLX, SOFI, dan CVL, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengukuran tingkat kelelahan kerja menggunakan metode NASA-TLX, SOFI, dan CVL menunjukkan hasil yang saling melengkapi. Metode NASA-TLX menggambarkan beban kerja karyawan berada pada kategori sedang hingga tinggi yaitu pada indikator *Physical Demand* (PD) sebesar 22%. Metode SOFI menunjukkan adanya peningkatan kelelahan subjektif pada kriteria kekurangan energi dengan rata-rata 4,13. Sedangkan metode CVL mengindikasikan adanya kelelahan fisik terutama pada 4 karyawan yang bekerja pada bagian dapur dalam kategori “perlu perbaikan”.
2. Dari hasil SPSP ditemukan korelasi kuat dan sangat signifikan antara CVL dan NASA-TLX dengan SOFI yang terlihat pada nilai *p-value* dibawah 0.05 ($p < 0.05$). Sedangkan pada metode NASA-TLX dengan CVL ditemukan hubungan yang tidak signifikan yang terlihat pada nilai *p-value* diatas 0.05 ($0.056 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan kerja pada karyawan rumah makan lebih dominan dipengaruhi oleh aspek fisik dibandingkan aspek mental.
3. Dari hasil SPSS ditemukan korelasi antara kelelahan fisik (CVL) dengan usia jenis kelamin, masa kerja, jam kerja dan IMT yang terlihat dari nilai *p-value* yang dibawah 0,05. Sedangkan pada metode kelelahan subjektif (SOFI) korelasi dengan usia, jam kerja, dan IMT yang terlihat dari nilai *p-value* yang dibawah 0,05. Dan juga ditemukan korelasi antara beban kerja (NASA-TLX) dengan usia, jenis kelamin, dan IMT yang terlihat dari nilai *p-value* yang dibawah 0,05.

4. Akar permasalahan kelelahan kerja pada karyawan rumah makan berasal dari kelelahan fisik (CVL) dan beban kerja (NASA-TLX) yang sangat tinggi pada pekerja bagian dapur di Nasi Goreng Petai Ola, hal ini dikarenakan R13 memiliki umur >50 tahun, masa kerja >20 tahun, obesitas, berjenis kelamin perempuan dan bekerja pada malam hari selama 11 jam.

6.2 Saran bagi Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah variabel lain yang belum dikaji dalam penelitian ini, seperti tingkat stres kerja, kualitas tidur, sistem shift kerja, lingkungan kerja (suhu, kebisingan, pencahayaan), serta faktor psikososial, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan kerja karyawan rumah makan.
2. Jumlah dan karakteristik responden disarankan untuk diperluas, baik dari segi jumlah sampel maupun variasi jenis rumah makan, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas pada sektor jasa kuliner.

