

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian tentang faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja pada personel *Air Traffic Controller* (ATC) di Bandara Internasional Minangkabau, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh personel ATC mengalami kelelahan kerja berisiko sebanyak 20 orang (57,1%).
2. Lebih dari separuh personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau berjenis kelamin laki-laki yaitu 19 orang (54,3%).
3. Sebagian besar personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau berumur muda < 35 tahun sebanyak 33 orang (94,3%).
4. Kurang dari separuh personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau memiliki status gizi tidak normal sebanyak 5 orang (14,3%).
5. Sebagian besar personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 31 orang (88,6%).
6. Lebih dari separuh personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau memiliki lama kerja yang berisiko sebanyak 19 orang (54,3%).
7. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau ($p\text{-value} = 0,807$)
8. Tidak ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau. ($p\text{-value} = 0,176$)
9. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau. ($p\text{-value} = 0,361$)

10. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau. ($p\text{-value} = 0,026$)

11. Ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau. ($p\text{-value} = 0,001$)

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian pada personel ATC di Bandara Internasional Minangkabau, ada beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi AirNav Cabang Padang
 - a. Diharapkan pimpinan dapat mengingatkan kepada personel ATC untuk istirahat semaksimal mungkin pada jam istirahat untuk mencegah terjadinya keluhan kelelahan kerja.
 - b. Diharapkan pimpinan menyediakan makanan dan minuman yang bergizi kepada personel ATC selama bekerja.
2. Bagi Personel ATC
 - a. Personel ATC diharapkan pada jam istirahat untuk memanfaatkan waktu istirahat seoptimal mungkin agar dapat mengatasi keluhan kelelahan pada saat melakukan pekerjaan. ATC juga dapat melakukan peregangan otot seperti bagian punggung, bahu, dan kaki atau melakukan pemanasan pada saat istirahat.
 - b. Diharapkan personel ATC memperhatikan kualitas tidur dengan baik seperti agar dapat mengurangi keluhan kelelahan dan tubuh terasa fit pada saat bekerja.
 - c. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelelahan pada ATC yaitu sering merasa haus. Maka dari itu, diharapkan personel ATC sebaiknya

minum sebanyak 150-200 ml setiap 15-20 menit untuk mengurangi terjadinya dehidrasi,

3. Bagi peneliti

- a. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel-variabel lain terhadap kelelahan kerja pada *Air Traffic Controller* (ATC).
- b. Melakukan metode pengukuran keluhan kelelahan yang berbeda sehingga dapat melihat perbandingan keluhan kelelahan.

