

BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian operator alat berat *excavator* area Tambang di PT Semen Padang pada tahun 2020, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pekerja yang mengalami kelelahan kerja di bagian oprator alat berat *excavator* Semen Padang Tahun 2020 sebesar 52,7%.
2. Sebagian kecil 34,5% pekerja mengalami status gizi tidak normal pada bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.
3. Sebagian pekerja 45,5% mengalami beban kerja berat pada bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.
4. Sebagian besar pekerja mengalami sikap kerja yang beresiko yaitu 33 yaitu (60%) pada bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara sikap kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja bagian operator alat berat *excavator* di PT Semen Padang Tahun 2020.

1.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil peneelitan, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pimpinan dapat melakukan pencegahan kelelahan kerja terhadap pekerja dengan dengan memberikan pelatihan atau training kepada karyawan sebelum melakukan tugas dan tanggung jawab kepada pekerjaan.
2. Diharapkan kepada perusahaan berupaya untuk membuat poster-poster tentang sikap kerja yang sesuai dengan ergonomi serta melakukan penyuluhan tentang kesehatan dan keselamatan kerja.
3. Diharapkan agar tenaga kerja dibiasakan untuk melakukan peregangan otot seperti menggerakkan kepala, tangan, dan kakinya di sela-sela pekerjaanya ataupun saat istirahat, tujuannya agar tubuh tidak terlalu lama dalam keadaan statis yang terjadi berulang kali. Selain itu, tenaga kerja sebaiknya membiasakan diri unuk menggunakan waktu istirahat yang telah diberikan perusahaan dengan baik.
4. Diharapkan sebaiknya perusahaan melaksanakan program-program *manajemen fatigue* yang masih belum terealisasi.
5. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data pembanding bagi peneliti selanjutnya dan meneliti faktor lain yang berhubungan dengan kelelahan kerja serta meneliti lebih mendalam lagi dengan metode penelitian yang berbeda.