

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil kajian menunjukkan tingkat kelelahan pekerja konstruksi Indonesia termasuk ke dalam kategori kelelahan berat. Dimana beban kerja fisik pekerja yang termasuk kategori berat disebabkan karena pekerja memiliki aktivitas kerja yang banyak dan beragam mulai dari pekerjaan bekisting, pembesian, pengecoran dan *finishing*.
2. Hasil kajian faktor yang berpengaruh terhadap kelelahan kerja pekerja konstruksi di Indonesia yaitu pada faktor internal meliputi kualitas tidur dan status gizi menunjukkan adanya hubungan dengan kelelahan. Faktor eksternal meliputi faktor waktu kerja, iklim kerja dan beban kerja menunjukkan adanya hubungan dengan kelelahan.
3. Rekomendasi perbaikan yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya kelelahan kerja dari faktor internal adalah pekerja diharapkan menjaga kualitas tidur dengan mengurangi aktivitas saat dekat dengan jam tidur dan memperhatikan asupan gizi yang seimbang setiap harinya. Untuk faktor eksternal yaitu pekerja agar meregangkan otot seperti gerakan kepala, tangan, dan kaki di sela-sela pekerjaan ataupun saat istirahat, dengan tujuan supaya sirkulasi darah tetap lancar ke seluruh, pekerja sebaiknya menggunakan seragam atau baju yang dapat menyerap keringat dan pihak perusahaan sebaiknya menyediakan penggunaan alat bantu untuk tiap pengangkatan beban yang melebihi batas pada pekerja.

5.2 Saran

Berikut merupakan saran penulis atas pengalaman melakukan kajian kali ini;

1. Memperluas cakupan kajian literatur dengan menambahkan jurnal/ artikel yang lebih beragam seperti penjelasan tentang pengaruh faktor kebiasaan merokok dan perubahan ketinggian terhadap kelelahan kerja.

2. Untuk penelitian selanjutnya hendaknya dapat dilakukan penelitian dengan pengukuran kelelahan kerja baik secara kuantitatif dengan metode uji *pearson product moment* agar dapat diketahui tingkat hubungan faktor tertentu dengan kelelahan dan kualitatif dengan metode studi kasus sehingga dapat dipahami langsung kondisi penyebab kelelahan pada pekerja.

