

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Terdapat 10 artikel penelitian yang dimasukkan kedalam *systematic review* dan 7 artikel penelitian yang dimasukkan kedalam meta-analisis dengan variabel penelitian yaitu usia, status gizi dan lama kerja.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan status gizi dengan kelelahan kerja. Namun terdapat hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja. Diperoleh hasil estimasi efek 1,56 pada hubungan usia dengan kelelahan kerja, 3,05 pada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja dan 6,59 pada hubungan lama kerja dengan kelelahan kerja.

6.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti dapat memperluas ruang lingkup wilayah studi penelitian yang melibatkan beberapa negara, benua ataupun ruang lingkup dunia. Kemudian diharapkan juga untuk menambah *database* seperti Garuda, PubMed, ProQuest, EBSCO dan yang lainnya.

2. Bagi Masyarakat

Khususnya untuk supir bus diharapkan melakukan peregangan pada otot kaki, tangan, bahu dan seluruh badan saat istirahat untuk melepaskan ketegangan pada otot dan memperhatikan lama waktu saat bekerja agar meminimalisir terjadinya kelelahan kerja. Apabila perasaan mengantuk datang sebaiknya dilakukan pergantian pada supir bus yang lainnya, tindakan ini dapat menyegarkan tubuh dan

meningkatkan kadar oksigen dalam darah sehingga perasaan mengantuk dan kelelahan berkurang.

3. Bagi Perusahaan Otobus

Bagi pemilik usaha otobus sebaiknya memperhatikan kenyamanan supir bus dalam berkendara khususnya tempat duduk supir untuk menghindari *low back pain*, dengan cara melakukan pengaturan posisi sandaran punggung, mengatur ketinggian tempat duduk dan disesuaikan dengan tubuh serta indra penglihatan agar mendapat pandangan yang maksimum saat berkendara dan tidak lupa menggunakan *safety belt* dengan benar, menyediakan tempat khusus untuk supir bus beristirahat saat tidak bekerja untuk meminimalisir kelelahan pada supir bus.

4. Bagi Dinas Kesehatan dan Instansi terkait

Diharapkan pada pihak puskesmas melakukan kerjasama dengan pemilik perusahaan otobus dalam melakukan pemeriksaan kesehatan pada supir bus. Selain itu Dinas Kesehatan dan instansi terkait berpesan penting dalam memonitoring dan evaluasi terhadap kesehatan dari supir bus itu sendiri.

