

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dengan didasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terkait faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
2. Ada hubungan jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
3. Ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
4. Tidak ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
5. Ada hubungan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
6. Ada hubungan keluhan subjektif kebisingan dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
7. Ada hubungan keluhan subjektif iklim kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
8. Ada hubungan keluhan subjektif kelembaban dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.
9. Ada hubungan keluhan subjektif pencahayaan dengan kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor tahun 2024.

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja Pabrik Tahu

Hasil penelitian ini memberikan beberapa saran untuk mengatasi kelelahan kerja pada pekerja pabrik tahu di kecamatan jatinangor. Pertama, untuk faktor usia, penting untuk menyesuaikan beban kerja dan memberikan dukungan yang sesuai kepada pekerja yang lebih tua untuk mengurangi kelelahan dan menjaga kesehatan serta produktivitas pekerja. Kedua, meskipun terdapat perbedaan fisiologis antara laki-laki dan perempuan,

menciptakan kondisi kerja yang mendukung dan mengurangi beban kerja dapat membantu menyeimbangkan kelelahan di antara keduanya. Ketiga, masa kerja yang panjang mempengaruhi kelelahan, sehingga penyesuaian desain pekerjaan dan manajemen beban kerja yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan pekerja. Keempat, beban kerja fisik, penting untuk merancang pekerjaan yang sesuai dengan memperhatikan ergonomi dan memberikan waktu istirahat yang cukup kepada pekerja sehingga dapat mengurangi risiko kelelahan kerja. Kelima, keluhan subjektif kebisingan, penggunaan peredam suara dan pengaturan waktu istirahat dapat mengurangi dampak kelelahan kerja. Keenam, iklim kerja, penggunaan sistem pendingin udara, ventilasi yang memadai, dan ketersediaan air minum serta elektrolit penting untuk menjaga kenyamanan dan mendukung pemulihan energi. Ketujuh kelembaban, penggunaan dehumidifier dan sistem ventilasi yang baik, serta memastikan sirkulasi udara yang efektif, dapat menjaga kelembaban pada tingkat nyaman dan meningkatkan kenyamanan pekerja.

2. Bagi Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Bhakti Kencana

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai kepustakaan baru mengenai sejumlah faktor yang memberikan pengaruh terhadap kelelahan kerja dan dampaknya terhadap kesehatan. Temuan ini memberikan wawasan tambahan mengenai hubungan antara usia, masa kerja, dan status gizi, jenis kelamin dengan kelelahan kerja, serta bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi kesejahteraan pekerja di lingkungan industri. Dengan memperkaya literatur yang ada, penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan strategi manajemen kelelahan yang lebih efektif dan terintegrasi, serta memberikan dasar untuk penelitian lebih lanjut di bidang kesehatan kerja. Informasi ini juga bermanfaat bagi praktisi dan pengelola sumber daya manusia dalam merancang kebijakan yang dapat meminimalisir risiko kelelahan dan upaya peningkatan kualitas hidup pekerja.

3. Bagi Peneliti

Pengalaman penelitian ini sangat berharga untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan. Untuk memaksimalkan manfaatnya, peneliti harus

menghubungkan teori dengan praktik, mengembangkan keterampilan praktis, dan mengevaluasi hasil penelitiannya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan temuan penelitian ini bisa memperkaya wawasan serta pengetahuan terkait kelelahan kerja, bahaya penyakit akibat kerja, dan pentingnya penyediaan waktu istirahat yang memadai bagi pekerja. Penelitian ini juga menekankan perlunya penyesuaian target kerja yang sesuai dengan kapasitas dan tenaga pekerja, guna mencegah kelelahan yang berlebihan dan risiko kesehatan lainnya. Dengan informasi ini, diharapkan pengelola dan pihak terkait dapat lebih memahami kebutuhan dan batas kemampuan pekerja, serta mengimplementasikan kebijakan yang lebih efektif dalam peningkatan kesejahteraan dan produktivitas di tempat kerja. Penelitian ini juga diharapkan bisa dijadikan bahan literatur bagi kebijakan yang mendukung hak-hak pekerja, termasuk waktu istirahat yang cukup dan beban kerja yang realistis, untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih sehat dan berkelanjutan.