

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pemenuhan kalori, status gizi, dan beban kerja dengan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure Tbk 2023, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pekerja pada bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure tidak memiliki kalori yang tercukupi.
2. Hampir sebagian pekerja pada bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure memiliki status gizi yang normal.
3. Sebagian besar pekerja pada bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure memiliki beban kerja yang sedang.
4. Sebagian besar pekerja pada bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure kadang-kadang merasakan kelelahan.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemenuhan kalori dan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure.
7. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dan kelelahan pada pekerja bagian *sewing* di PT Primarindo Asia Infrastructure.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan peneliti, adapun beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Pekerja

Pekerja perlu memperhatikan asupan kalori harian yang seimbang. Konsultasikan dengan ahli gizi untuk merencanakan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan kalori yang cukup dapat membantu meningkatkan energi dan mengurangi tingkat kelelahan. Selain pemenuhan kalori, pastikan pola makan mencakup nutrisi yang beragam dan seimbang. Aktivitas fisik teratur juga penting untuk menjaga kesehatan dan daya tahan

tubuh. Rajin beristirahat dan tidur yang cukup juga membantu mengatasi kelelahan.

2. Bagi Perusahaan

Perusahaan dapat menyediakan edukasi tentang pentingnya nutrisi yang tepat kepada pekerja. Ini dapat berupa seminar atau sesi pelatihan tentang pola makan sehat dan dampaknya terhadap kesejahteraan dan produktivitas. Selain itu perusahaan juga dapat juga dapat berkerjasama lintas sektor dengan puskesmas terdekat untuk melakukan program kesehatan bagi para pekerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pola makan pekerja. Faktor-faktor seperti jenis makanan, frekuensi makan, dan dampaknya terhadap energi dan kelelahan dapat dieksplorasi lebih lanjut.