

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis variabel yang diteliti tentang faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja *Refinery Development Master Plan* (RDMP), dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar pekerja di area *Refinery Development Master Plan* (RDMP) yang mengalami tingkat kelelahan terbesar dengan kategori sangat lelah sebanyak 19 orang (47,5 %)
2. Sebagian besar pekerja di area *Refinery Development Master Plan* (RDMP) yang mengalami tingkat kelelahan paling dominan berdasarkan umur kategori dewasa awal (25-34 tahun) sebanyak 21 orang (52,5%)
3. Sebagian besar pekerja di area *Refinery Development Master Plan* (RDMP) yang mengalami tingkat kelelahan paling dominan berdasarkan riwayat penyakit hipertensi sebanyak 10 orang (25%)
4. Sebagian besar pekerja di area *Refinery Development Master Plan* (RDMP) yang mengalami tingkat kelelahan paling dominan berdasarkan berat badan adalah pekerja dengan berat badan normal yaitu sebanyak 23 orang (57,5%)
5. Sebagian besar pekerja di area *Refinery Development Master Plan* (RDMP) yang mengalami tingkat kelelahan paling dominan berdasarkan denyut nadi meningkat karena mengalami kelelahan dengan nilai rata rata denyut nadi dari 40 pekerja 85,50 x/menit

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengurangi kelelahan kerja pada pekerja proyek selama bekerja dapat dilakukan dengan menggunakan waktu untuk istirahat baik.
2. Pihak manajemen perusahaan perlu memperhatikan kesehatan para pekerja dengan mengadakan pemeriksaan berkala (1 bulan sekali) utamanya pada pekerja yang bekerja di tempat yang lebih berisiko mengalami kelelahan kerja.
3. Diharapkan para pekerja mengetahui jumlah asupan energi yang di butuhkan perharinya dan lebih memperhatikan asupan gizi yang seimbang setiap harinya agar tidak terjadi defisit energi yang dapat berdampak pada penurunan efisiensi serta performa yang pada akhirnya menyebabkan kelelahan kerja.
4. Memperhatikan kondisi lingkungan kerja, agar kinerja pekerja tetap terjaga, seperti kondisi suhu, kelembaban.
5. Pihak manajemen perusahaan perlu mengadakan pelatihan kepada pekerja mengenai sikap kerja yang ergonomis saat melakukan aktivitas kerja utamanya pada pekerja yang mengangkat, menarik dan memindahkan barang karena memiliki beban kerja yang lebih berat.