

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kelompok usia responden paling banyak yaitu usia 15-24 tahun dengan jumlah 42 responden atau 63,6 %. Sedangkan usia paling sedikit yaitu 44-55 tahun dengan jumlah 2 responden atau 2,8%.
2. Responden berstatus gizi kurang sebanyak 8 responden atau 12,1% dengan, Responden berstatus gizi normal sebanyak 44 responden atau 66,7% . Responden dengan status gizi lebih sebanyak 14 responden atau 21,2% .
3. Pola makan dengan kategori baik sebanyak 32 responden atau 48,5% ; pola makan dengan kategori tidak baik ada 34 responden atau 51,5% .
4. Jenis kelamin laki-laki ada 28 responden atau 38,9% , sedangkan yang berjenis kelamin perempuan ada 44 responden atau 61,1%
5. Pada pekerja karyawan pabrik bagian produksi di kecamatan Pringapus , pekerja Kategori kelelahan pada responden , yang berkelelahan rendah ada 25 responden atau 37,9% , yang berkelelahan sedang ada 30 responden atau 45,5 % , dan yang berkelelahan tinggi ada 11 responden atau 16,7%.
6. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikansi ($p=0,232$).
7. tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikansi ($p= 0,262$).

8. tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja dengan nilai signifikan ($p=0,089$)

B. Saran

1. Bagi Pekerja

Bagi pekerja karyawan pabrik bagian produksi di kecamatan Pringapus diharapkan menerapkan pola makan yang baik dan lebih memperhatikan indeks masa tubuh agar memiliki status gizi yang baik.

Bagi pekerja karyawan pabrik bagian produksi di kecamatan Pringapus jika merasakan sakit/pegal diarea tubuh segera mengistirahatkan tubuh agar tidak mengalami kelelahan yang lebih parah.

2. Bagi Perusahaan Terkait

Bagi perusahaan-perusahaan terkait diharapkan dapat lebih memperhatikan karyawannya terhadap penempatan kerja dengan kelelahan yang dirasakan oleh karyawannya.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti lain dapat mengetahui hubungan kelelahan kerja dengan variabel yang lebih bervariasi, karena dalam penelitian ini, peneliti hanya mengetahui hubungan kelelahan kerja dengan 3 variabel saja yaitu status gizi, pola makan dan jenis