

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Supir Truk Di Kelurahan Pudakpayung Kota Semarang, maka kesimpulannya adalah sebagai berikut:

1. Sebagian supir truk di Kelurahan Pudakpayung berumur < 40 tahun dengan jumlah 33 responden (57,9%), sedangkan supir truk yang berumur ≥ 40 Tahun sebanyak 24 responden (42,1%) dengan rata-rata umur supir truk adalah 38,16 dan median 37 tahun. Masa Kerja supir truk di Kelurahan Pudakpayung sebagian besar > 5 tahun sebanyak 48 responden (84,2%), sedangkan supir truk dengan masa kerja ≤ 5 Tahun sebanyak 9 responden (15,8%) dengan rata-rata masa kerja adalah 14,75 dengan median masa kerja 12 tahun. Sebagian besar supir truk di Kelurahan Pudakpayung bekerja lebih dari 8 jam per hari dengan jumlah 44 responden (77,2%) dan supir truk pasir yang bekerja kurang dari 8 jam per hari sebanyak 13 responden (22,8%) dengan rata-rata 13,32 dan median lama kerja adalah 12 jam. Status Gizi sebagian besar supir truk di Kelurahan Pudakpayung masuk dalam kelompok status gizi normal dengan jumlah responden sebanyak 38 responden (66,7%). sedangkan status gizi lebih sebanyak 18 responden (18%) dan status gizi kurus sebanyak 1 responden (1,8%) dengan rata-rata status gizi 23,52 kg/m² dan median 23,4 kg/m² yang termasuk dalam kategori normal. Beban kerja pada supir truk pasir yang paling dominan adalah tidak terjadi kelelahan atau beban kerja

kurang dari 30% sebanyak 55 responden (96,5%), sedangkan beban kerja yang memerlukan perbaikan atau kurang dari 60% sebanyak 2 responden (3,5%) dengan rata-rata beban kerja adalah 18,95 dan median beban kerja adalah 18,8. Sebagian besar supir truk di Kelurahan Pudukpayung mengalami Kelelahan kerja berdasarkan skor kuesioner IFRC yang termasuk kelelahan rendah dengan jumlah 47 responden (82,5%), sedangkan supir truk pasir yang mengalami kelelahan sedang sebanyak 10 responden (17,5%), dengan rata-rata 46,19 dan median kelelahan kerja 44.

2. Tidak Ada hubungan antara umur dengan kelelahan kerja pada supir truk di Kelurahan Pudukpayung Kota Semarang ($p = 0,772$)
3. Tidak Ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada supir truk di Kelurahan Pudukpayung Kota Semarang ($p = 0,896$)
4. Tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada supir truk di Kelurahan Pudukpayung Kota Semarang ($p = 0,639$)
5. Tidak Ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada supir truk di Kelurahan Pudukpayung Kota Semarang ($p = 0,525$)
6. Tidak Ada hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada supir truk di Kelurahan Pudukpayung Kota Semarang ($p = 0,783$)

B. Saran

1. Bagi Masyarakat
 - a. Diharapkan pada sela waktu istirahat, supir truk bisa melakukan peregangan otot agar peredaran darah pada tubuh berjalan lancar dan posisi tubuh tidak berada pada posisi tubuh statis dalam jangka

waktu yang lama sehingga supir truk mengalami kejenuhan dan menjadi cepat lelah

- b. Diharapkan saat istirahat, supir truk memanfaatkan waktu sebaik mungkin dengan tidak bermain gadget/handphone agar waktu istirahat tercukupi dan tidak mudah lelah

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk meneliti lebih dalam kelelahan kerja pada supir truk dengan alat ukur yang lebih objektif serta penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lain mengenai faktor risiko yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada supir truk pasir di Kelurahan Pudukpayung

