BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian diketahui bahwa mayoritas pramujasa bekerja pada usia muda (≤35 tahun) sejumlah 58 orang (90,6%). Massa kerja pramujasa dapat dilihat bahwa lebih banyak dengan massa kerja baru (≤5 tahun) sebanyak 44 orang (68,8%). Mayoritas jam kerja seluruh pramujasa sama yaitu selama 8 jam. Berdasarkan variabel jenis kelamin, diketahui bahwa pada penelitian ini yaitu lebih banyak pramujasa laki-laki yaitu sejumlah 44 orang (68,8%). Data menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pendidikan SMA/SMK terbanyak yang berjumlah 53 responden (82,8%).
2. Dalam penelitian ini diketahui bahwa tingkat kelelahan kerja yang dialami paling banyak dengan kategori rendah yaitu sejumlah 30 responden (46,9%), dengan kategori sedang sejumlah 29 responden (45,3%), dan untuk kategori tinggi hanya 5 responden (7,8%).
3. Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa keluhan *Musculosceletal Disorders* (MSDs) yang dialami pramujasa paling banyak yaitu dengan kategori sedang sejumlah 31 responden (48,4%) dan dengan kategori rendah sejumlah 30 responden (46,9%). Sedangkan untuk kategori tinggi sejumlah 3 responden (4,7%).
4. Ada hubungan tingkat kelelahan kerja terhadap keluhan *Muskuloskeletal Disorders* (MSDs) pada pramujasa *Bus Rapid Transit* (BRT) Trans Jawa Tengah dengan *P value* 0,037. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,262 mengindikasikan hubungan positif dengan kekuatan korelasi yang lemah.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Diharapkan untuk lebih memperhatikan postur tubuh saat bekerja dan menerapkan prinsip-prinsip ergonomi dalam melaksanakan tugas. Penting bagi pramujasa untuk melakukan peregangan otot secara teratur, memanfaatkan waktu istirahat dengan optimal, dan segera melaporkan jika mengalami keluhan kesehatan. Pramujasa juga diharapkan dapat aktif mengikuti program-program kesehatan yang disediakan oleh perusahaan dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari pelatihan dalam aktivitas kerja sehari-hari.

2. Bagi Perusahaan

   Perusahaan perlu menerapkan langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi risiko kelelahan kerja dan keluhan *Musculosceletal Disorders* (MSDs) pada pramujasa. Hal ini dapat dilakukan melalui pengaturan waktu istirahat yang lebih optimal, rotasi tugas antar pramujasa untuk mengurangi beban kerja berulang, dan penyediaan fasilitas istirahat yang memadai di titik-titik pemberhentian bus. Selain itu, program pemeriksaan kesehatan berkala dan pelatihan mengenai teknik kerja yang ergonomis perlu diadakan secara rutin untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan pramujasa dalam menjaga kesehatan dan keselamatan kerja mereka.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi refrensi untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar proses pengumpulan data melalui wawancara dapat direncanakan dengan lebih sistematis dengan mempertimbangkan beberapa aspek untuk mengatasi masalah perbedaan tingkat kelelahan dan fokus responden, dengan membagi sesi wawancara menjadi beberapa tahap yang lebih pendek namun dilakukan secara berkala, sehingga kualitas jawaban yang diperoleh lebih konsisten.