

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti bahas mengenai Hubungan antara Beban Kerja Fisik dengan Kejadian kelelahan kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di Kawasan Industri Kendal. dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik individu dengan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir pada profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal. Terdapat bahwa karakteristik didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan sebanyak 55% orang, untuk kategori kelompok umur terbanyak adalah rentan 20 hingga 35 tahun sebanyak 61% orang, dan kategori kelompok pendidikan terakhir terbanyak adalah jenjang pendidikan SMA/SMK sebanyak 52% orang.
2. Menggambarkan Beban Kerja Fisik pada profesi Gardener dan Sapu Jalanan di Area Kawasan Industri Kendal. Bahwa ada sebanyak 93% orang tergolong berkategori tinggi mengalami beban kerja fisik dan ada sebanyak 7% orang tergolong berkategori Normal atau Netral mengalami beban kerja fisik. Sehingga mempengaruhi Fisik dan Mental para pekerja gardener dan sapu jalanan.
3. Menggambarkan kejadian Kelelahan kerja pada profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal. dijelaskan bahwa sebagian responden dengan sebanyak 93% responden mengalami tingkat beban kerja fisik tinggi dan tidak terukur sehingga menyebabkan penurunan performa kualitas pekerja. sebagian responden dengan sebanyak 95% responden mengalami tingkat kelelahan kerja tinggi yang diakibatkan dari tekanan beban kerja yang tidak terukur.
4. Ada hubungan antara beban kerja fisik dengan kejadian kelelahan kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di area kawasan industri Kendal. diperoleh bahwa dengan nilai p-value yaitu 0,000 (p-value <0,05) yang berarti adanya hubungan yang signifikan variabel antara Beban Kerja Fisik dengan Kelelahan Kerja pada pekerja profesi gardener dan sapu jalanan di Kawasan Industri Kendal

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Saran bagi Pekerja

Mengatur Pola Kerja dan Istirahat – Pekerja disarankan untuk melakukan istirahat teratur setiap beberapa jam guna mengurangi kelelahan fisik akibat aktivitas yang berat dan berulang.

Menggunakan Teknik Kerja yang Ergonomis dan Nyaman – Pekerja sebaiknya memperhatikan postur kerja yang baik, menghindari membungkuk terlalu lama, serta menggunakan teknik pengangkatan beban yang benar untuk mengurangi risiko cedera otot dan sendi.

Menjaga Kondisi Fisik dan Pola Hidup Sehat – Pekerja disarankan untuk melakukan olahraga ringan secara rutin, menjaga pola makan sehat, dan mengonsumsi cukup air untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan mengurangi risiko kelelahan kronis.

Memanfaatkan Alat Bantu Kerja – Jika memungkinkan, pekerja sebaiknya menggunakan alat bantu seperti sarung tangan, sepatu kerja yang nyaman, serta alat-alat ergonomis lainnya untuk mengurangi dampak beban kerja fisik.

2. Saran bagi Perusahaan

Pengelolaan Beban Kerja yang Seimbang – Manajemen perlu mengatur pembagian tugas secara proporsional, memastikan bahwa tidak ada pekerja yang terbebani secara berlebihan dan memberikan rotasi pekerjaan untuk menghindari kelelahan yang terakumulasi.

Peningkatan Fasilitas Lingkungan Kerja – Pihak perusahaan perlu meningkatkan kondisi pencahayaan, ventilasi udara, pengurangan kebisingan, serta penyediaan area istirahat yang nyaman agar lingkungan kerja lebih kondusif bagi para pekerja.

Penyediaan Alat Bantu Kerja yang Memadai – Perusahaan disarankan untuk menyediakan alat kerja ergonomis seperti sapu atau alat kebersihan dengan pegangan yang nyaman, kursi untuk pekerja yang melakukan tugas berdiri lama, serta alat angkat beban untuk mengurangi tekanan fisik pekerja.

Pelatihan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) – Perusahaan dapat mengadakan pelatihan rutin mengenai keselamatan kerja, ergonomi kerja, dan teknik kerja yang aman guna mengurangi tingkat kelelahan dan risiko cedera pekerja.

Evaluasi Rutin terhadap Kesejahteraan Pekerja – Manajemen perlu melakukan survei dan evaluasi berkala terhadap kondisi pekerja untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja dan mengambil langkah-langkah preventif.

3. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Menambahkan Variabel Lain yang Berpotensi Berpengaruh – Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain seperti stres kerja psikologis, faktor sosial, dan tingkat kepuasan kerja dalam mempengaruhi kelelahan kerja.

Menggunakan Metode Penelitian yang Lebih Mendalam – Selain metode kuantitatif, penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam dan observasi langsung dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai pengalaman pekerja dalam menghadapi beban kerja.

Melakukan Studi di Berbagai Sektor Pekerjaan – Penelitian serupa dapat dilakukan pada sektor industri lain seperti manufaktur, perhotelan, atau konstruksi untuk membandingkan apakah hasil yang sama berlaku di lingkungan kerja yang berbeda.

Menggunakan Teknologi untuk Memonitor Kelelahan Kerja – Penelitian masa depan dapat menggunakan teknologi seperti wearable devices untuk mengukur detak jantung, tingkat aktivitas fisik, dan pola tidur pekerja guna memperoleh data yang lebih akurat mengenai kelelahan kerja.