

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja di PT Hersed Indonesia dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil karakteristik individu para pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia yaitu pekerja produksi yang berjenis kelamin perempuan terdapat 50 Orang (57,7%), banyaknya umur atau usia pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia berumur 18-59 tahun masuk kekategori dewasa dengan jumlah responden 87 orang (100,0%), sebagian besar operator produksi memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 62 orang (71,3%), dan masa kerja yang didapat di PT Hersed Indonesia ternyata banyak yang < 5 (dibawah 5 tahun) sebanyak 51 orang (58,6%).
2. Hasil kualitas tidur para pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia bahwa hasilnya banyak karyawan yang mengalami Kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 65 responden (74,7%).
3. Hasil Kelelahan kerja para pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia bahwa hasilnya banyak yang masuk kategori kelelahan kerja Berat yaitu ada 55 responden (63,2%).
4. Ada hubungan kualitas tidur dengan kelelahan kerja dengan hasil (p-value = 0,001) atau lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis nol (H0) ditolak, yang artinya bahwa terdapat hubungan signifikan secara statistic antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

B. Saran

1. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat bisa meneliti lebih dalam lagi tentang kualitas tidur dan kelelahan kerja, dan saat melakukan penelitian lebih banyak lagi yang dapat diukur untuk lebih banyak lagi informasi yang dapat di dapat dari hasil penelitian.

2. Saran Bagi PT Hersed Indonesia

Untuk lebih lagi meningkatkan kualitas tidur pekerja dan memberikan cara penanganannya yang baik dengan cara melakukan edukasi atau memberikan motivasi secara langsung kepada karyawan, dan saat jam kerja harus ada relaksasi sebentar untuk pekerja berelaksasi yaitu dengan cara melakukan senam Bersama atau melakukan peregangan Bersama.

3. Saran Bagi Pekerja operator produksi di PT Hersed Indonesia

Sarannya para pekerja operator produksi dapat memperhatikan kualitas tidurnya lagi agar tidak masuk kedalam kategori kualitas buruk yaitu dengan cara jam tidur diubah, lama tidur juga diperhatikan , dan banyak-banyak beristirahat agar badan segar dan sehat.