

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Ada hubungan antara usia dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024
2. Ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024
3. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.
4. Tidak ada hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024
5. Tidak ada hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia Tahun 2024.

B. Saran

1. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut juga dapat menggali lebih dalam mengenai faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kelelahan kerja, seperti beban kerja fisik dan mental, keadaan kesehatan responden serta kualitas tidur..

2. Saran Bagi Instansi Pendidikan

Institusi pendidikan, terutama yang bergerak di bidang kesehatan masyarakat, dapat mengembangkan kurikulum atau program edukasi terkait kelelahan kerja. Dosen dan mahasiswa di bidang kesehatan masyarakat dapat melakukan penelitian lanjutan serta program pengabdian masyarakat untuk memberikan sosialisasi mengenai pencegahan kelelahan kerja pada penjahit di PT Hesed Indonesia

3. Saran Bagi Masyarakat

Menyediakan waktu istirahat yang cukup selama jam kerja, misalnya dengan memberikan waktu istirahat singkat setiap 1-1.30 jam kerja untuk beristirahat sejenak, berjalan-jalan, atau melakukan peregangan tubuh. Hal tersebut dapat Memberikan kesempatan bagi tubuh untuk pulih sejenak dari stres fisik dan mental, meningkatkan fokus dan produktivitas setelah beristirahat.