

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban hampir seluruhnya kelompok usia prima/produktif (25-54 tahun), yaitu 256 orang atau 89,5%.
2. Masa kerja karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban sebagian besar lama (> 6 tahun), yaitu 155 orang atau 54,2%.
3. Sikap kerja karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban sebagian besar sikap kerja duduk kurang baik, yaitu 168 orang atau 58,7%.
4. Beban kerja karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban sebagian besar tinggi, yaitu 184 orang atau 64,3%.
5. Iklim kerja karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban sebagian besar cukup baik, yaitu 147 orang atau 51,4%.
6. Kelelahan kerja karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban hampir setengahnya tinggi, yaitu 90 orang atau 31,5%.
7. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban dengan nilai $p < 0,05$.
8. Ada hubungan masa kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban dengan nilai $p < 0,05$.

9. Ada hubungan sikap kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban dengan nilai $p < 0,05$.
10. Ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban dengan nilai $p < 0,05$.
11. Ada hubungan iklim kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan di bagian Proses Giling PT. Warahma Biki Makmur Tuban dengan nilai $p < 0,05$.

6.2 Saran

6.2.1 Perusahaan PT. Warahma Biki Makmur Tuban

Upaya mengatasi kelelahan kerja, perusahaan perlu untuk menciptakan kondisi lingkungan yang aman dan nyaman terutama penerapan ergonomi, selain itu juga dilakukan pemberian latihan fisik secara teratur dan terukur kepada pekerja, mengurangi beban kerja dan memberikan waktu istirahat yang cukup, serta adanya perhatian dan perlakuan khusus pada kelompok tertentu seperti tenaga kerja beda usia, wanita hamil dan menyusui, tenaga kerja dengan kerja gilir di malam hari.

6.2.2 Tenaga Kerja

Upaya mengurangi resiko terjadinya kelelahan kerja, apabila sudah merasa kelelahan sebaiknya melakukan perenggangan untuk menghindari timbulnya suatu penyakit akibat kerja atau kecelakaan akibat kerja.

6.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, terkait usia, masa kerja, sikap kerja, beban kerja dan iklim kerja dengan kelelahan kerja dapat ditambahkan risiko kelelahan kerja melalui pemeriksaan gula darah, indeks masa tubuh dan riwayat penyakit. Serta

faktor lain yang dapat dihubungkan dengan kelelahan kerja yaitu
shift kerja, konflik keluarga.

