

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia pekerja di *PT. TPC INDO PLASTIC AND CHEMICALS* setengahnya (50,0%) berusia tua atau > 40 tahun, hampir seluruhnya (92,9%) dengan masa kerja lebih dari 5 tahun, dan pada saat dilakukan penelitian hampir setengahnya (40,0%) masuk shift siang, serta kelelahan kerja baik secara fisik dan umum hampir seluruhnya (94,3%) kategori rendah.
2. Tidak ada hubungan usia terhadap kelelahan kerja (Studi Kasus Pada Pekerja *PT. TPC INDO PLASTIC AND CHEMICALS*) dengan nilai $p=0,051 > 0,05$.
3. Tidak ada hubungan masa kerja terhadap kelelahan kerja (Studi Kasus Pada Pekerja *PT. TPC INDO PLASTIC AND CHEMICALS*) dengan nilai $p=1,000 > 0,05$.
4. Ada hubungan shift kerja terhadap kelelahan kerja (Studi Kasus Pada Pekerja *PT. TPC INDO PLASTIC AND CHEMICALS*) dengan nilai $p=0,037 < 0,05$.

6.2 Saran

Sesuai hasil kesimpulan yang telah dikemukakan di atas peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi *PT. TPC INDO PLASTIC AND CHEMICALS*

- a. Menyediakan tempat khusus untuk istirahat, saat ini pada saat istirahat karyawan shift tidak di berikan tempat khusus untuk beristirahat.

- b. Menyediakan tempat menginap untuk karyawan shift yang rumahnya jauh dari perusahaan agar mereka bisa istirahat selepas shift siang setelah jam 11 malam dan melanjutkan perjalanan pulang pada pagi harinya.
- c. Menambah program olah raga khususnya bagi pekerja shift dengan tujuan menjaga kebugaran fisik.

2. Bagi Pekerja *PT. TPC INDOPLASTIC AND CHEMICALS*

- a. Mengoptimalkan waktu istirahat saat bekerja dengan baik, dengan tidak bermain gadget atau game terlalu lama yang dapat mengganggu waktu istirahat.
- b. Mengikuti program olah raga dan kebugaran yang di adakan oleh perusahaan untuk menjaga kualitas kesehatan dan kebugaran.

3. Bagi Penelitian lain

Diharapkan agar dapat memperluas cakupan penelitian terkait faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja misalnya berdasar beban kerja, status gizi pekerja. Selain itu dapat pula ditambahkan variabel pengganggu dan item lain selain yang digunakan dalam penelitian ini.