

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

- 1) Terdapat hubungan signifikan status gizi dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,002) dan OR 3,8 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang mengalami status gizi tidak normal (69%).
- 2) Terdapat hubungan signifikan kualitas tidur dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,000) dan OR 5,2 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang mengalami kualitas tidur buruk (72%).
- 3) Terdapat hubungan signifikan masa kerja dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,000) dan OR 4,6 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang masa kerjanya lama (69%).
- 4) Terdapat hubungan signifikan waktu kerja dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,000) dan OR 6,3 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang mengalami waktu kerja tidak sesuai (78%).

- 5) Terdapat hubungan signifikan beban kerja dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,002) dan OR 4,2 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang mengalami beban kerja berat (65%).
- 6) Terdapat hubungan signifikan shift kerja dengan kelelahan kerja tenaga kerja bagian produksi *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik dengan nilai *p value* (0,007) dan OR 3,2 yang sebagian besar kelelahan kerja berat lebih banyak pada tenaga kerja yang berada pada shift kerja sore (67%).

## 6.2 Saran

### 1) Bagi Perusahaan

- a. Diharapkan dapat memberikan edukasi gizi terkait makanan sehat pada pekerja setiap 1 bulan sekali, revitalisasi kantin dengan makanan sehat, serta pemantauan status gizi setiap 6 bulan sekali pada pekerja bagian produksi bagian *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik.
- b. Diharapkan dapat mengadakan kampanye berupa poster terkait kesadaran kebutuhan tidur pekerja, serta memberikan akses sesi konseling bagi pekerja yang mengalami kesulitan tidur ataupun yang memiliki gangguan tidur di waktu istirahat pada pekerja bagian produksi bagian *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik.
- c. Diharapkan dapat memberikan pelatihan ergonomi setiap 1 tahun 2 kali agar pekerja dapat meningkatkan wawasan baru serta memperluas motivasi kemampuan pada pekerja bagian produksi bagian *sewing woven* plastik di PT.

Wiharta Karya Agung Gresik.

- d. Diharapkan dapat memastikan pembuatan jadwal bagi pekerja yang lembur sehingga akan memungkinkan jeda istirahat di sesi berikutnya pada pekerja bagian produksi bagian *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik.
- e. Diharapkan dapat memastikan bahwa beban kerja disesuaikan dengan *jobdesk* yang telah ditetapkan, apabila ada pekerja yang melakukan lembur atau *long shift* diberikan tambahan waktu maksimal 4 jam sesuai dengan standar PP no. 35/2022 pasal 26 sehingga tidak menyebabkan beban kerja yang tinggi pada pekerja bagian produksi bagian *sewing woven* plastik di PT. Wiharta Karya Agung Gresik.

## **2) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran pada peneliti selanjutnya dan dapat mengembangkan penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda atau menambah variabel lainnya yang sejalan dengan penelitian.