

BAB 5

KESIMPULAN & SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat ditarik pada penelitian mengenai analisis hubungan beban kerja fisik terhadap tingkat kelelahan kerja pada pekerja IRT Keripik Tempe Wijaya Kusuma di Desa Tampirkulon, Kecamatan Candimulyo, yaitu:

1. Tingkat beban kerja fisik yang dialami oleh 10 orang tenaga kerja menggunakan metode CVL dengan kategori tidak terjadi kelelahan yaitu 6 orang (60%) dan tenaga kerja dengan kategori diperlukan perbaikan tetapi tidak mendesak adalah 4 orang (40%). Besar persentase CVL tertinggi yaitu 34,62% serta nilai persentase CVL terendah sebesar 20,75%.
2. Tingkat kelelahan kerja yang terjadi pada 10 orang tenaga kerja adalah tingkat kelelahan kerja sedang. Total skor pengisian kuesioner SSRT dari IFRC terendah yaitu 53, dan skor tertinggi sebesar 66 dengan klasifikasi kelelahan sedang yang dialami oleh tenaga kerja.
3. Hasil uji statistik parametris menggunakan uji *Pearson Correlations* dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja tenaga kerja di IRT Wijaya Kusuma dengan *p-value* 0,016 dan nilai *correlation coefficient* 0,732. Hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja berbanding lurus dengan tingkat hubungan antar variabel yang kuat.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis hubungan beban kerja fisik terhadap tingkat kelelahan kerja pada pekerja IRT Keripik Tempe Wijaya Kusuma di Desa Tampirkulon, Kecamatan Candimulyo yaitu didapatkan saran sebagai berikut

1. Bagi IRT Kripik Tempe Wijaya Kusuma
 - a. Memberikan waktu istirahat pada tiap tenaga kerja secara bersama-sama untuk dapat memulihkan energi serta mengurangi rasa kantuk, serta memberikan penyegaran terhadap tenaga kerja agar tidak monoton.
 - b. Menyesuaikan kapasitas produksi dengan kemampuan tenaga kerja agar jam kerja tidak terlalu tinggi.
 - c. Mengatur tata letak area produksi agar tercipta lingkungan kerja yang sehat, aman, dan nyaman sesuai standar K3.
 - d. Melakukan kegiatan untuk menjaga kondisi pekerja agar tetap fit, seperti senam kebugaran jasmani.
2. Bagi Tenaga Kerja
 - a. Menjaga kesehatan tubuh, seperti menjaga agar tubuh tetap terhidrasi dengan baik, ataupun mengenakan masker jika mengalami sesak.
 - b. Menggunakan alat bantu dalam melakukan angkat junjung barang.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Melakukan penelitian dengan pengukuran kelelahan kerja secara objektif.
 - b. Melakukan penelitian dengan mengganti variabel independen, seperti penilaian postur kerja, dan beban kerja mental.
 - c. Melakukan kajian lanjutan faktor penyebab beban kerja, agar perbaikan kelelahan kerja dapat lebih akurat.