

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan antara Tingkat kelelahan kerja dengan stress kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden CV. Limbah Mass sebagian besar adalah berjenis kelamin laki-laki (67,5%), berusia 26-35 tahun (37,5%), pendidikan SMA (55,0%), bagian pekerjaan produksi (77,5%), lama bekerja 1-3 tahun (60,0%), jabatan staff (97,5%).
2. Kelelahan kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass menunjukkan bahwa pekerja kebanyakan mengalami kelelahan rendah sebanyak 19 responden (37,5%).
3. Stres kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass menunjukkan bahwa pekerja kebanyakan mengalami stress sedang sebanyak 22 responden (55,0%).
4. Ada hubungan kelelahan kerja dengan stress kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass dengan nilai signifikasinya sebesar $0,000 < 0,05$. Hal tersebut berarti ada hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan stress kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass.
5. Keeratan pada hubungan Tingkat kelelahan kerja dengan stress kerja menunjukkan bahwa nilai r 0,425 yang artinya keeratan antara dua variable termasuk dalam korelasi sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan dan kesimpulan penelitian tentang hubungan antara tingkat kelelahan kerja dengan stress kerja pada pekerja pabrik barecore di CV. Limbah Mass, beberapa yang diajukan sebagai bahan pertimbangan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi pekerja

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan para pekerja agar dapat menjaga kesehatan dari kelelahan. Pekerja di bagian oven sebaiknya diberikan waktu istirahat yang lebih sering dan penyediaan air minum yang cukup untuk menghindari dehidrasi. Pekerja di bagian produksi disarankan untuk menjaga postur tubuh yang baik dan melakukan peregangan rutin guna mengurangi nyeri pinggang dan kelelahan fisik. Pekerja di bagian persiapan pengiriman disarankan untuk menggunakan teknik pengangkatan yang tepat dan istirahat sejenak untuk mengurangi rasa lelah.
- b. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan para pekerja agar dapat menjaga kesehatan dari stress kerja. Pekerja di bagian oven sebaiknya diberikan pelatihan manajemen stres dan pengaturan suhu ruang kerja yang lebih nyaman untuk mengurangi tekanan kerja. Pekerja di bagian produksi disarankan untuk mengelola waktu dan prioritas tugas dengan lebih baik serta berkomunikasi terbuka mengenai beban kerja. Pekerja di bagian persiapan pengiriman disarankan untuk bekerja dalam tim yang lebih kooperatif dan berbagi tugas secara merata agar beban kerja tidak terlalu berat bagi satu orang. Pemberian ruang untuk mengatur ulang prioritas pekerjaan dan penciptaan lingkungan kerja yang lebih nyaman (seperti pencahayaan yang baik dan area istirahat) dapat membantu mengurangi stres. Pekerja juga dapat diimbau untuk lebih banyak berkomunikasi dengan atasan mengenai kendala yang dihadapi dalam pekerjaan.

2. Bagi perusahaan

Untuk perusahaan diharapkan dapat mengurangi kelelahan dan stres kerja di bagian oven, produksi, dan persiapan pengiriman, perusahaan dapat mempertimbangkan sejumlah langkah penting. Salah satunya adalah peningkatan ventilasi dan sirkulasi udara di area tersebut, agar suhu tetap nyaman dan kualitas udara terjaga, yang pada gilirannya dapat

meningkatkan kenyamanan kerja. Selain itu, perusahaan dapat menerapkan pengaturan jam kerja yang fleksibel dengan rotasi jadwal, untuk menghindari pekerja bekerja terlalu lama dalam posisi yang sama, serta memastikan mereka memiliki cukup waktu istirahat. Penyediaan alat pelindung diri (APD) yang sesuai juga penting, terutama untuk mengurangi risiko cedera fisik dan paparan suhu ekstrem, khususnya di area oven. Peningkatan ergonomi di tempat kerja, seperti penyesuaian peralatan, dapat mencegah cedera otot atau sendi akibat posisi kerja yang tidak nyaman. Program kesejahteraan karyawan, termasuk kebugaran dan relaksasi, juga bisa membantu menjaga kesehatan mental dan fisik mereka. Memberikan pelatihan manajemen stres dapat membantu karyawan mengelola tekanan kerja dengan lebih baik. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan produktivitas dapat meningkat sekaligus kualitas hidup karyawan tetap terjaga.

3. Bagi puskesmas

Untuk layanan Kesehatan dapat mengurangi kelelahan dan stres kerja pada pekerja pabrik dengan menyelenggarakan pelatihan manajemen stres, pola hidup sehat, dan pentingnya istirahat. Selain itu, puskesmas dapat memberikan konsultasi kesehatan rutin, informasi tentang ergonomi, serta mendukung olahraga ringan untuk mengurangi ketegangan otot. Puskesmas juga dapat menawarkan dukungan psikologis melalui konseling untuk membantu pekerja mengatasi stres. Langkah-langkah ini diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik dan mental pekerja, serta meningkatkan produktivitas.