

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah:

1. Berdasarkan hasil analisis beban kerja fisik melalui pengukuran denyut nadi dengan perhitungan melalui metode *Cardiovascular Load*, diketahui seluruh pekerja bagian produksi di PT Unicon Sejahtera Mandiri dikategorikan memiliki tingkat beban kerja fisik yang ringan. Hal ini didasarkan pada hasil pengukuran *Cardiovascular Load* (%CVL) yang menunjukkan bahwa nilai %CVL semua responden berada di bawah 30% (berkisar antara 15,14% hingga 18,79%), mengindikasikan bahwa pekerjaan secara fisik tidak memberikan pembebanan yang signifikan.
2. Berdasarkan hasil analisis kelelahan kerja, pengukuran menggunakan kuesioner *Swedish Occupational Fatigue Inventory* (SOFI) menunjukkan bahwa tingkat kelelahan kerja yang dirasakan oleh sebagian besar pekerja (91%) berada dalam kategori sedang dan (9%) pekerja dalam kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara beban kerja fisik yang ringan dan kelelahan yang dirasakan, mengindikasikan bahwa faktor-faktor non-fisik turut berperan penting.
3. Berdasarkan hasil uji dengan metode regresi linear sederhana diketahui terdapat pengaruh yang signifikan dan positif antara beban kerja fisik terhadap kelelahan kerja pada pekerja produksi. Hasil analisis regresi linear sederhana dengan nilai signifikansi 0,049 ($p < 0,05$) membuktikan hubungan ini. Koefisien regresi positif (4,119) menunjukkan bahwa setiap peningkatan beban kerja fisik akan diikuti oleh peningkatan kelelahan kerja. Namun, nilai koefisien determinasi (R^2) yang sangat rendah, yaitu hanya 9.4%, menegaskan bahwa beban kerja fisik hanya mampu menjelaskan sebagian kecil variasi kelelahan kerja, sedangkan 90.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar lingkup penelitian ini.

4. Berdasarkan hasil analisis dengan metode *fishbone diagram* didapatkan akar permasalahan yang menjadi penyebab terjadinya kelelahan kerja yang dialami oleh pekerja di PT Unicon Sejahtera Mandiri bersifat multifaktorial, berasal dari lima kategori utama. dari kategori material, penyebabnya adalah pengangkutan bahan berat secara manual dan kurangnya alat bantu angkut. Kategori *machine* mencakup kebisingan tinggi dan tuas pengoperasian yang berat. Pada kategori *man*, faktor-faktornya adalah posisi kerja yang tidak ergonomis, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai yang berdampak pada meningkatnya tingkat absensi. Kategori *method* mengidentifikasi masalah seperti tidak adanya sistem *shift* yang jelas dan target produksi yang terlalu padat. Terakhir, kategori *environment* mencakup kondisi tempat kerja yang panas, lembap, dan minim pencahayaan serta ventilasi.
5. Berdasarkan hasil analisis dengan pendekatan *Hierarchy of Control*, didapatkan usulan perbaikan untuk mengendalikan beban kerja fisik dan kelelahan kerja pada PT Unicon Sejahtera Mandiri yaitu solusi yang direkomendasikan mencakup *eliminasi* dan *substitusi* (misalnya mengganti metode pengangkutan manual dengan alat bantu angkut mekanis), kontrol teknik (memperbaiki sistem ventilasi dan pencahayaan), kontrol administratif (mengatur waktu istirahat dan rotasi pekerjaan), serta penggunaan alat pelindung diri (APD) yang sesuai.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan variabel independen yang lebih komprehensif. Studi selanjutnya dapat mengkaji lebih dalam pengaruh dari faktor-faktor lain seperti beban kerja mental, kondisi psikososial, dan variabel individu (usia, masa kerja, status gizi) yang mungkin tidak tertampung dalam model penelitian ini. Hal ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh dan model yang lebih prediktif dalam menjelaskan kelelahan kerja.
2. Bagi PT Unicon Sejahtera Mandiri dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi masukan yang dapat digunakan untuk mengendalikan kelelahan

kerja secara efektif, perusahaan disarankan untuk menerapkan usulan perbaikan yang telah disusun. Langkah-langkah yang diprioritaskan adalah melakukan modifikasi teknis pada lingkungan dan peralatan kerja, seperti memasang *blower* atau *exhaust fan* untuk mengatasi suhu panas dan memperbaiki pencahayaan. Selain itu, meninjau ulang metode kerja dengan menyediakan alat bantu angkut mekanis (*forklift* atau *trolley*) serta menerapkan kontrol administratif seperti pengaturan jadwal kerja, rotasi pekerjaan, dan penetapan target produksi yang lebih realistis.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA