

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PT. Lonsum Perkebunan Bungara Estate diketahui bahwa kebanyakan pekerja berjenis kelamin laki-laki daripada perempuan. Rata-rata lama bekerja pekerja di Perkebunan Bungara Estate adalah 8 jam. Kebanyakan pekerja berstatus gizi normal dan hanya beberapa mempunyai status gizi kurang atau status gizi lebih. Jenis pekerjaan yang menjadi responden penelitian di Perkebunan Bungara Estate beragam, mulai dari pemanen, mandor, *driver* truk, mekanik mesin, *spraying*, pekerja harian lepas, operator dan lain sebagainya. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil :

- a) Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa dari 106 responden sebanyak 67.9% berstatus gizi normal, 28.3% berstatus gizi lebih, dan 3.8% berstatus gizi kurang.
- b) Berikutnya diketahui bahwa sebanyak 27.4% pekerja bekerja lebih dari 8 jam
- c) Diketahui bahwa dari 106 responden sebanyak 18 orang (17%) mengalami kelelahan berat, 75 orang (70.8%) mengalami kelelahan sedang, dan sebanyak 13 orang (12,3%) mengalami kelelahan ringan.
- d) Dari hasil uji statistik diketahui bahwa variabel status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja. Uji ini menggunakan metode uji *Chi-Square* didapatkan hasil dengan nilai *pvalue* = 0.720
- e) Dari hasil uji statistik diketahui bahwa variabel lama kerja memiliki

hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja. Uji ini menggunakan metode uji *Chi-Square* didapatkan hasil dengan nilai *pvalue*= 0.000

## 5.2 SARAN

1. Bagi perusahaan agar lebih memperhatikan Pekerja yang bekerja lebih lama dari jam normal.
2. Disarankan kepada pekerja agar bekerja sesuai jam kerja yang seharusnya, dan lebih memanfaatkan waktu istirahat yang telah diberikan perusahaan sebaik mungkin. Disarankan agar Anda dapat menjadwalkan istirahat Anda sendiri untuk meminimalkan kelelahan kerja, sebaiknya berhenti bekerja sejenak sebanyak 5-10 Bekerja selama 1 menit setiap 1 hingga 2 jam dan hindari aktivitas yang sangat berat sebelum shift.
3. Bagi peneliti selanjutnya, semoga dapat menjadi referensi penelitian terkait kelelahan kerja khususnya bagi pekerja perkebunan.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan pengukuran status gizi yang lain