

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada pengemudi ojek *online* di Kota Medan yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan pada pengemudi ojek *online* di Kota Medan. Hal ini dikarenakan dengan sarapan pagi dapat memenuhi ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Kurangnya asupan energi akan mengakibatkan tubuh terasa lemah, baik fisik maupun kemampuan berpikir.
2. Ada perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan pola makan pada pengemudi ojek *online* di Kota Medan. Hal ini dikarenakan mengonsumsi pola gizi seimbang kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Asupan makan yang baik bagi tubuh adalah terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kelelahan seseorang.

5.2 Saran

1. Bagi pengemudi ojek *online* agar dapat menyadari akan pentingnya sarapan dan membiasakan sarapan dalam mencegah terjadinya kelelahan serta menunjang pekerjaan yang dilakukan agar lebih maksimal
2. Bagi pengemudi ojek *online* agar dapat menyadari akan pentingnya mengonsumsi gizi seimbang dalam memenuhi kebutuhan gizi harian untuk menghindari kelelahan kerja
3. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan perhitungan status gizi dari jenis makanan yang dikonsumsi pada saat sarapan oleh pengemudi ojek *online* sehingga didapatkan pembahasan yang lebih terinci dan mendetail mengenai perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan kebiasaan sarapan dengan instrument yang lebih lengkap
4. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai karakteristik pengemudi ojek *online* seperti lama kerja dan masa bekerja sehingga diketahui perbedaan tingkat kelelahan kerja berdasarkan karakteristik responden