

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT Medan:

1. ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT. Hal ini dikarenakan banyak karyawan yang tidak sarapan antara pukul 06:00 hingga 09:00 WIB, yang dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat dibandingkan mereka yang sarapan pada pukul 06:00 hingga 09:00 WIB. Akibat tidak sarapan di pagi hari, tubuh tidak memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas, terutama proses kerja yang dilakukan dari pagi hingga siang hari.
2. Ada hubungan antara pola konsumsi diet seimbang dengan kelelahan kerja pada karyawan PT. Bank SUMUT. Pola konsumsi makanan merupakan faktor utama yang dibutuhkan pekerja untuk melakukan aktivitas maupun untuk melakukan pekerjaan. Hal ini dapat sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitasnya. Kurangnya pola asupan zat gizi dapat menyebabkan penurunan kinerja seseorang, sehingga lebih mudah merasa lelah.

5.2. Saran

1. Bagi karyawan agar lebih sadar dan memahami pentingnya sarapan dan membiasakan makan pagi untuk mencegah kelelahan kerja. karyawan harus pergi bekerja lebih awal untuk menyiapkan sarapan tepat waktu.
2. Dikarenakan kurang memperhatikan gizi seimbang, maka pegawai disarankan untuk lebih memperhatikan gizi seimbang, dan memperbanyak konsumsi gizi seimbang, pegawai sebaiknya membiasakan sarapan, memperhatikan gizi seimbang.
3. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kelelahan kerja, dan diharapkan dapat melakukan kajian yang lebih mendalam sehingga dapat lebih memahami pembahasan secara detail.

