

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban kerja terhadap kelelahan kerja pada toko roti musrem bakery di pasar 3 tembung adalah sebagai berikut :

1. Dari hasil analisis yang dilakukan pada karyawan toko roti musrem bakery didapatkan bahwa beban kerja yang paling dominan berada dalam kategori sedang dengan jumlah karyawan sebanyak 16 orang (53,3%).
2. Dari hasil analisis yang dilakukan untuk mengetahui kelelahan kerja karyawan toko roti musrem bakery diketahui bahwa kelelahan kerja yang paling dominan adalah tinggi dengan jumlah karyawan sebanyak 15 orang (50,0%).
3. Dari hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji statistik Chi Square, didapatkan nilai p sebesar 0,162. dengan nilai p sebesar 0,162 yang berarti $p \geq 0,05$ maka hasil uji dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan toko roti Musrem Bakery medan tembung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan dari hasil yang diperoleh maka dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Karyawan

Diharapkan untuk karyawan agar membiasakan diri untuk melakukan gerakan perenggangan pada otot otot untuk menjaga sirkulasi darah pada tubuh tetap teratur dan diharapkan karyawan untuk lebih memanfaatkan jam istirahat seoptimal mungkin untuk melakukan recovery agar tidak terjadinya kelelahan kerja

2. Bagi Toko Roti Musrem Bakery

Kesehatan pekerja penting bagi Musrem Bakery, sehingga perusahaan bertujuan untuk melindungi mereka dengan tidak membebani mereka dengan pekerjaan dan menyediakan prosedur operasi standar yang jelas.

3. Bagi Peneliti lain

Peneliti masa depan didorong untuk menggunakan sampel yang lebih besar untuk belajar lebih umum tentang karakteristik seperti beban kerja dan kelelahan kerja.