

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada pengemudi bus PT, Harapan Indah, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 0,042.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gisi dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 0,042.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kuantitas tidur dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 0,033.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 0,179.
5. Terdapat hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 0,033.
6. Tidak terdapat hubungan antara durasi mengemudi dengan kelelahan pada pengemudi bus di PT. Harapan Indah Tahun 2024 nilai *P-value* = 1.

## 5.2 Saran

1. Untuk perusahaan sebaiknya melakukan tes kesehatan untuk para pengemudi setiap tahunnya seperti melakukan pengecekan IMT (Indeks Masa Tubuh), tekanan darah, dan lainnya. Melakukan sosialisasi tentang kelelahan kerja agar pengemudi mengetahui tingkat kelelahan kerja pada dirinya sendiri. Dan melakukan sosialisasi tentang pentingnya menjaga dan menerapkan pola hidup sehat dengan cara menjaga status gizi agar tetap seimbang
2. Untuk pengemudi sebaiknya melakukan pengecekan kesehatan secara rutin, minimal 1 tahun sekali, melakukan olahraga secara teratur, mengonsumsi makanan yang bergizi, tidak merokok agar badan tetap sehat, memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, dan selalu melakukan pengecekan sebelum mengemudi.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengikut sertakan variabel yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini dan juga variabel yang tidak signifikan di penelitian ini.