

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi PT tentang apa yang menyebabkan pemanen buah kelapa sawit merasa lelah saat bekerja. Hasil yang menyertai dicapai dari Perkebunan Nusantara IV Kebun Bandar Selamat:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden di PT.Perkebunan Nusantara IV Kebun Bandar Selamat, diketahui variabel Usia memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai  $P \text{ value} = 0,001 < (\alpha=0,05)$
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden di PT.Perkebunan Nusantara IV Kebun Bandar Selamat, diketahui variabel Masa kerja memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja dengan nilai  $P \text{ value} 0,001 < (\alpha=0,05)$
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden di PT.Perkebunan Nusantara IV Kebun Bandar Selamat, diketahui variabel Kebiasaan Merokok memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja dengan  $P \text{ value} 0,036 < (\alpha = 0,05)$
4. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden di PT.Perkebunan Nusantara IV Kebun Bandar Selamat, diketahui variabel yang tidak memiliki hubungan signifikan dengan kelelahan kerja adalah variabel durasi pekerjaan dengan nilai  $p \text{ value} = 0,815 > (\alpha=0,05)$  .

#### 5.2 Saran

1. Bagi pekerja agar dapat memahami penyebab dan gejala kelelahan sehingga dalam melakukan kegiatan sehari hari pekerja dapat turun serta dalam

meminimalisir faktor faktor tersebut. Bagi para pekerja pemanen dengan usia lanjut agar dapat memperhatikan cara kerja yaitu tidak terlalu berlebihan dalam mengerjakan beban kerja serta beristirahat pekerja disarankan untuk duduk dan meregangkan otot otot sejenak agar mengurangi tingkat resiko kelelahan, Pekerja dengan masa kerja dengan lama bekerja >5 tahun disarankan dapat mengontrol kebiasaan bekerja agar tidak merasa jenuh dalam melakukan pekerjaannya dan perusahaan perlu menghilangkan bahaya bahaya yang dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja apabila terpapar secara terus-menerus. Pekerja dengan kebiasaan merokok tinggi disarankan agar dapat mengurangi rokok pada saat sedang bekerja dan mengganti dengan makanan bergizi serta melakukan pola hidup sehat.

2. Bagi Perusahaan agar dapat lebih memperhatikan pekerja serta melakukan cek kesehatan bagi pekerja , dan memastikan waktu kerja tidak lebih dari 8 jam agar pekerja dapat mendapatkan waktu istirahat yang cukup. Perusahaan sebaiknya melakukan sosialisasi mengenai pentingnya waktu istirahat dan cara memaksimalkan waktu istirahat agar cukup memulihkan energi

3. Diharapkan bagi peneliti agar dapat meneliti lebih lanjut dan mendalam terutama faktor faktor yang berhubungan dengan kelelahan dalam bekerja.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN