

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan adalah sebagai berikut:

1. Pekerja di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan memiliki tingkat beban kerja yang berat, namun pekerja masih stabil dalam menjalankan pekerjaannya.
2. Kelelahan kerja yang terjadi pada pekerja juga tergolong kedalam kategori lelah, dimana pekerja masih mampu dalam mengatasi beban kerja yang tinggi dengan mengelola dan mempertahankan daya tubuh yang ada agar pekerjaan yang dilakukan tetap efektif.
3. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja yang dibuktikan dengan nilai *p value* = 0,000 atau $p < 0,05$. Nilai positif dalam hubungan ini menunjukkan bahwa ketika beban kerja meningkat, kelelahan kerja juga cenderung meningkat. Sebaliknya, ketika beban kerja berkurang, kelelahan kerja juga cenderung lebih rendah. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pada pekerja konstruksi di PT. Tenggeraja Jaya Teknik Medan terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan, maka penulis dapat menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi Pekerja

Dari hasil penelitian yang dilakukan, diharapkan para pekerja konstruksi untuk dapat meluangkan waktu atau membiasakan diri untuk melakukan peregangan otot apabila sudah merasakan kelelahan. Bentuk peregangan otot yang dapat dilakukan yaitu seperti menggerakkan tangan, kepala dan juga kaki. Hal ini dilakukan agar sirkulasi darah di dalam tubuh tetap lancar dan agar tubuh tidak berada dalam kondisi statis yang terlalu lama, karena hal ini dapat berdampak buruk pada pekerja yaitu pekerja dapat lebih cepat merasakan lelah.

2. Bagi PT. Tenggerraja Jaya Teknik Medan

Pimpinan dan manajemen perlu mengadakan kegiatan pengarahan secara rutin mengenai masalah kesehatan kerja yang dapat dilakukan setiap pagi hari sebelum bekerja. Melakukan evaluasi dan pemantauan rutin serta berinteraksi langsung kepada pekerja yang dilakukan oleh pimpinan dan manajemen agar dapat memahami masalah yang mereka hadapi. Kemudian, pihak instansi juga dapat mengadakan olahraga seperti senam bersama para pekerja secara rutin, misalnya satu minggu sekali di setiap hari sabtu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengidentifikasi potensi kekurangan dalam penelitian ini dan mempertimbangkan variabel-variabel yang berbeda yang mungkin dapat memengaruhi tingkat kelelahan kerja selain beban kerja. Peneliti

selanjutnya juga dapat mengadopsi pendekatan yang lebih komprehensif untuk memahami fenomena beban kerja. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi tambahan data yang berguna untuk penelitian lebih mendalam tentang korelasi antara beban kerja dengan kelelahan kerja.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN