

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut :

1. Tingkat Kelelahan Kerja pengemudi Bus Trans Metro Deli Kota Medan dengan mayoritas kelelahan sedang sebanyak 42 (76.4%).
2. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Trans Metro Deli Kota Medan $p\text{-value} = 0,003$
3. Ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Trans Metro Deli Kota Medan $p\text{-value} = 0,332$
4. Tidak ada hubungan antara kuantitas tidur dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Trans Metro Deli Kota Medan $p\text{-value} = 0,049$
5. Ada hubungan antara beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pengemudi Bus Trans Metro Deli Kota Medan. $p\text{-value} = 0,005$

5.2 Saran

1. Kepada pengemudi Bus Trans Metro Deli untuk menjaga Kesehatan saat bekerja, mulai dari mengatur jam kerjanya, konsumsi makan dan mengurangi konsumsi rokok. Pekerja disarankan untuk rutin mengecek kesehatannya agar meningkatkan produktifitas kerjanya dan tidak mudah lelah saat bekerja.
2. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan lagi topik penelitian terkait kelelahan kerja dengan mencari faktor lainnya yang dapat menyebabkan kelelahan pada pekerja las diluar dari variabel yang diteliti pada penelitian ini