

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melalui pemrosesan dan analisis data tambahan, temuan penelitian ini memungkinkan ditarik kesimpulan berikut.

1. Studi ini menemukan hubungan signifikan antara usia dan kelelahan kerja pada pekerja panen kelapa sawit di Afd VI PTPN IV Dolok Ilir, dengan nilai p sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Hal ini disebabkan karena pekerja yang berusia di atas 40 tahun cenderung mengalami penurunan kinerja sehingga lebih cepat mengalami kelelahan.
2. Dengan nilai p sebesar 0,101 ($p > 0,05$), parameter gizi kerja tidak berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja pemanen buah kelapa sawit di Afd VI PTPN IV Dolok Ilir. Hal ini dikarenakan banyaknya pekerja dengan status gizi normal karena kebiasaannya membawa bekal makanan untuk dikonsumsi pada saat istirahat kerja.
3. Dengan nilai p sebesar 0,034 ($p < 0,05$) maka faktor waktu kerja berhubungan dengan kelelahan kerja pada pekerja panen buah kelapa sawit di Afd VI PTPN IV Dolok Ilir. Hal tersebut dikarenakan lamanya masa kerja juga berkaitan dengan umur. Biasanya apabila pekerja dengan masa kerja yang lama memiliki umur yang lebih tua. Walaupun masa kerja berkaitan dengan kematangan kemampuan yang dimiliki pekerja, namun tidak menutup kemungkinan bahwa semakin lama seseorang bekerja maka

kemampuan tubuhnya secara fisik juga menurun sehingga memicu terjadinya cepat lelah.

4. Dengan nilai p sebesar 0,045 ($p < 0,05$) terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja panen buah kelapa sawit di Afd VI PTPN IV Dolok Ilir. Hal ini dikarenakan beban kerja yang ada pada pekerjaan pemanen buah kelapa sawit dikatakan cukup besar dalam mengandalkan kemampuan tubuh secara fisik.

5.2 Saran

a. Bagi Perusahaan

1. Diharapkan perusahaan lebih menyesuaikan jam kerja pada pekerja terutama pada pemanen buah kelapa sawit sesuai dengan ketentuan UU No. 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan terkhusus yang terdapat pada pasal 77-85, yang berbunyi “bahwa semua pengusaha wajib menaati peraturan jam kerja. Dua sistem yang berbeda telah diterapkan untuk mengatur jam kerja: sistem pertama menawarkan tujuh jam kerja per hari atau empat puluh jam per minggu untuk enam hari kerja, sedangkan sistem kedua menawarkan delapan jam kerja per hari atau empat puluh jam per minggu untuk lima hari kerja”.
2. Melakukan rotasi pekerjaan bagi pekerja yang dianggap sudah berkurang kinerjanya untuk melakukan aktivitas fisik yang berat seperti pekerja dengan umur yang sudah tua dengan pekerja dianggap mampu menggantikan pekerja yang lebih muda.

b. Bagi Pekerja

1. Diharapkan pekerja tetap menjaga kesehatan dengan menjaga pola hidup sehat dengan mengatur waktu istirahat dan mengonsumsi

makanan yang seimbang. Jika kondisi tubuh sehat, maka akan mengurangi risiko terjadinya kelelahan kerja.

2. Jika pada saat istirahat, pekerja memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin dan melakukan peregangan disela-sela waktu istirahat.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
1. Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode lain dan memperbanyak variabel penelitian yang belum diteliti di penelitian ini.

