

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan usia dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar ($p=0,002$; $PR=2,850$; $95\%CI=1,477-5,499$).
2. Tidak ada hubungan antara lama kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar ($p=0,310$).
3. Ada hubungan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar ($p=0,002$).
4. Ada hubungan status gizi dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar ($p=0,000$; $PR=3,241$; $95\%CI=1,624-6,310$).
5. Ada hubungan kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada karyawan bagian Produksi di PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) Kota Pematang Siantar ($p= 0,000$; $PR=6,517$; $95\%CI=3,195-13,293$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyarankan sebagai berikut:

1. Kepada PT. Sumatera Tobacco Trading Company (STTC) disarankan untuk mengatur jam kerja karyawannya agar tidak terlalu sering lembur, sehingga

jam kerjanya normal tidak lebih dari 8 jam per harinya. Karyawan dengan *shift* kerja harus dilakukan *rolling* agar karyawan tidak terus-terusan berada di *shift* kerja malam setidaknya seminggu sekali.

2. Kepada pekerja yaitu karyawan PT. Sumatera Tobacco Trading Company disarankan untuk memperhatikan kesehatan dan keselamatannya saat bekerja dengan memperhatikan jam tidur, makanan yang dikonsumsi serta hal-hal lain yang dapat menimbulkan kelelahan yang akan berdampak pada kecelakaan kerja.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel ataupun dengan analisis yang berbeda untuk mengkaji faktor yang menyebabkan kelelahan pada pekerja.