

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Status Gizi dan Intensitas Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan dan Tingkat Produktivitas pada Pekerja Unit Produksi di PT.X Jakarta maka dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh antara status gizi terhadap Tingkat kelelahan kerja, yang artinya semakin tinggi hasil status gizi (IMT) maka semakin tinggi tingkat kelelahan yang akan di alami oleh pekerja unit produksi di PT.X dengan uji signifikansi Uji T/Uji Parsial didapat hasil yaitu 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari toleransi kesalahan yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$).
2. Ada pengaruh antara intensitas beban kerja terhadap Tingkat kelelahan kerja, yang artinya semakin tinggi intensitas beban kerja yang diberikan oleh Perusahaan maka semakin tinggi pula Tingkat kelelahan yang akan di alami oleh pekerja unit produksi di PT.X dengan uji signifikansi Uji T/Uji Parsial didapat hasil yaitu 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari toleransi kesalahan yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$).
3. Ada pengaruh antara status gizi terhadap Tingkat produktivitas kerja, yang artinya semakin tinggi hasil status gizi (IMT) maka akan semakin tinggi/semakin meningkat produktivitas kerja dengan uji signifikansi Uji T/Uji Parsial didapat hasil yaitu 0,014. Nilai signifikansi lebih kecil dari toleransi kesalahan yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$).
4. Ada pengaruh antara intensitas beban kerja terhadap Tingkat produktivitas kerja, yang artinya Semakin tinggi beban kerja yang diberikan Perusahaan maka semakin tinggi produktivitas kerja yang harus ditingkatkan oleh pekerja unit produksi di PT.X dengan uji signifikansi Uji T/Uji Parsial didapat hasil yaitu 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari toleransi kesalahan yang ditetapkan ($0,000 < 0,05$).

5. Ada pengaruh antara status gizi dan intensitas beban kerja terhadap Tingkat kelelahan kerja, yang artinya semakin tinggi status gizi (IMT) dan semakin meningkatnya intensitas beban kerja maka akan semakin meningkat pula Tingkat kelelahan yang akan di alami oleh pekerja unit produksi di PT.X. Dengan Hasil F hitung adalah $422,480 > F$ tabel sebesar 2,92 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.
6. Ada pengaruh antara status gizi dan intensitas beban kerja terhadap Tingkat produktivitas kerja, yang artinya semakin tinggi status gizi (IMT) dan semakin meningkatnya intensitas beban kerja maka semakin tinggi produktivitas kerja yang akan didapatkan oleh pekerja unit produksi di PT.X. Dengan Hasil F hitung adalah $5302,358 > F$ tabel sebesar 2,92 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dengan penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi PT.X Jakarta Timur, DKI Jakarta
 - a) a) Olah raga teratur atau olah raga kelompok, seperti olah raga sendi atau olah raga peregangan otot seminggu sekali, diharapkan dapat mencegah dan mengurangi kelelahan pekerja unit produksi
 - b) Rutin dilakukan *Medical Check-Up* (MCU) setiap 6 bulan sekali serta perhitungan IMT agar mudah diketahui dan dipantau mengenai status gizi para pekerja
 - c) Meningkatkan gizi pekerja dan memberikan nasehat kepada pekerja untuk membantu mereka menjadi ahli gizi yang lebih baik sehingga status gizi setiap orang seimbang dan produktivitas produktif dapat tercapai.
 - d) Membuat uraian tugas pada bagian-bagian yang telah diukur beban kerja pekerjanya sehingga beban tersebut dapat dialokasikan secara adil.
2. Bagi Pekerja Unit Produksi di PT.X Jakarta Timur, DKI Jakarta
 - a) Manfaatkan waktu senggang Anda sebaik-baiknya untuk meminimalkan rasa lelah.

- b) Melatih otot dengan menggerakkan kepala, tangan, dan kaki pada saat bekerja atau pada saat istirahat guna menjaga kelancaran peredaran darah ke seluruh tubuh dan mencegah tubuh menjadi terlalu diam dalam waktu lama yang dapat mempercepat proses kelelahan pada karyawan. .
- c) Pegawai hendaknya lebih berperan aktif dalam mengikuti seminar atau program pelatihan mengenai keselamatan dan kesehatan kerja agar dapat memperoleh informasi terkini yang dapat digunakan dalam pekerjaannya.

3. Bagi Penulis

Diharapkan bagi para peneliti atau peneliti selanjutnya di masa depan dapat melakukan penelitian serupa, menambah pengetahuan dengan mempelajari elemen-elemen tambahan terkait dengan derajat produktivitas kerja yang belum pernah diteliti sebelumnya.