

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Analisis Faktor-Faktor risiko kelelahan kerja pada Karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik” diperoleh kesimpulan, sebagai berikut:

1. Rata-rata umur karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik yaitu ≥ 35 tahun.
2. Seluruh karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik yaitu berjenis kelamin laki-laki.
3. Rata-rata masa kerja karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik yaitu > 3 Tahun.
4. Rata-rata karyawan di *Unit Workshop* Industri Kimia Gresik termasuk dalam kategori beban kerja sedang.
5. Rata-rata karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik mengalami kelelahan kerja sedang.
6. Terdapat hubungan status gizi dengan risiko kelelahan kerja pada Karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik.
7. Terdapat hubungan beban kerja dengan risiko kelelahan kerja pada Karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik.

5.2 Saran

1. Bagi Pemilik Industri
 - a. Perusahaan memperhatikan konsumsi makanan dengan menghitung kebutuhan energi yang sesuai dengan kebutuhan pekerja.
 - b. Memberikan fasilitas pada pengangkatan dan pemindahan material dengan menggunakan alat bantu seperti alat dorong, craine.
 - c. Membuat program stretching sebelum aktivitas dan selesai aktivitas kerja bagi Karyawan *Unit Workshop* di Industri Kimia Gresik.

2. Bagi Pekerja
 - a. Pekerja perlu melakukan istirahat yang cukup, olahraga ringan, rutin menjaga pola makan
 - b. Melakukan Peregangan otot di sela aktivitas seperti menggerakkan kepala, lengan dan kaki di sela waktu bekerja untuk menjaga sirkulasi darah tubuh tetap teratur dan menghindari tubuh terlalu lama bekerja dalam keadaan statis yang mengakibatkan timbulnya rasa cepat lelah saat bekerja
3. Bagi Peneliti selanjutnya
 1. Perlu mengkaji lebih dalam terkait teori dan referensi yang mendukung penelitian yang telah dilakukan sebelumnya.
 2. Perlu menggunakan instrumen kuesioner kelelahan kerja yang berbeda untuk mengetahui perbedaan signifikansi yang dihasilkan dari penelitian yang ada.