

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada divisi pengolahan karyawan instalasi gizi RSUD Mardi waluyo Blitar” diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Karakteristik responden ini adalah jenis kelamin , usia , massa kerja , dan shift kerja. Mayoritas jenis kelamin karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan adalah perempuan dengan presentase (71,9 %) atau 23 dari 32 orang. mayoritas usia dari 32 orang sampel yang diamati adalah berusia <25 tahun atau (53,1%) Massa kerja mayoritas karyawan instalasi gizi adalah <5 tahun dengan prosentase (71,9%) atau 23 orang.
- 2) Terdapat hubungan signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar
- 3) Terdapat hubungan signifikan antara massa kerja dengan keluhan kelelahan kerja pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar pada karyawan instalasi gizi khususnya pada divisi pengolahan RSUD Mardi Waluyo Blitar.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Rumah Sakit
  - a) Olah raga secara teratur , seperti peregangan sendi atau peregangan otot seminggu sekali, diharapkan dapat mengurangi kelelahan kelelahan pekerja pada divisi pengolahan
  - b) Mengadakan evaluasi terkait pembagian shift kerja , diharapkan seluruh pekerja mendapatkan shift kerja secara adil dan merata
2. Bagi karyawan instalasi gizi khususnya divisi pengolahan  
Disarankan agar selalu menjaga pola istirahat yang cukup dengan tetap memperhatikan asupan gizi yang seimbang dan olahraga cukup untuk memungkinkan mereka melaksanakan tugas mereka

dengan kualitas dan meningkatkan produktivitas di tempat kerja.

3. Bagi peneliti selanjutnya
  - a) Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat memasukkan variabel lain seperti status perkawinan yang dihipotesiskan berhubungan dengan kelelahan kerja namun tidak dieksplorasi dalam penelitian ini.
  - b) Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat membandingkan sistem shift pada instalasi lain atau dengan shift yang berbeda.