

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kelelahan kerja karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo paling banyak 48% kategori sedang.
2. Usia Karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo paling banyak 64 % berusia > 40 tahun.
3. Masa kerja Karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo paling banyak 76% > 5 tahun.
4. Waktu tidur karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo paling banyak 76% kategori buruk.
5. Durasi kerja karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo paling banyak 68% kategori baik.
6. Terdapat pengaruh usia karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo terhadap kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,034 \leq 0,05$.
7. Terdapat pengaruh masa kerja karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo terhadap kelelahan kerja yang dialami oleh karyawan dengan nilai $p = 0,032 \leq 0,05$.
8. Terdapat pengaruh waktu tidur karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo terhadap kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,032 \leq 0,05$.
9. Terdapat pengaruh durasi kerja karyawan CV. Berdikari Jaya Kabupaten Sidoarjo terhadap kelelahan kerja dengan nilai $p = 0,040 \leq 0,05$.

B. Saran

1. Sebaiknya dapat memperhatikan karyawan yang terkait dengan kelelahan kerja dengan mengatur waktu disela-sela jam istirahat.
2. Memberikan penyuluhan tentang kelelahan kerja, penyebab kelelahan kerja, akibat kelelahan kerja, dan cara mengatasi kelelahan kerja.
3. Para karyawan yang mengalami kelelahan kategori rendah sebaiknya meminum air minum selama istirahat untuk menghindari dehidrasi dan

kelelahan, kelelahan sedang sebaiknya karyawan memanfaatkan dan memaksimalkan waktu istirahatnya, sedangkan kelelahan tinggi sebaiknya karyawan melakukan istirahat peregangan otot dan mengatur pola makan agar status gizi karyawan menjadi lebih baik.

4. Diharapkan penelitian kelelahan kerja dilaksanakan dengan menggunakan cara lain untuk pengukuran kelelahan kerja seperti Uji *finger-tapping* atau Uji Hilangnya Kelipan.