

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan terkait penelitian diatas, kesimpulan dari penelitian Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kelelahan Kerja Pada ABK Speedboat Di Pelabuhan SDF Kota Tarakan adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi status gizi pada ABK *Speedboat* di pelabuhan SDF Kota Tarakan diperoleh dari 130 responden terdapat, 1 responden (0,8%) memiliki status gizi kurus tingkat ringan, 24 responden (18,5%) memiliki status gizi gemuk tingkat ringan, dan sebanyak 29 responden (22,3%) memiliki status gizi gemuk tingkat berat.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi tingkat kelelahan kerja pada ABK *Speedboat* di pelabuhan SDF Kota Tarakan, diperoleh bahwa terdapat 7 responden (5,4%) dengan kategori kurang lelah, 105 responden (80,8%) dengan kategori lelah dan sebanyak 18 responden (13,8%) dengan kategori sangat lelah.
3. Berdasarkan hasil uji *Spearman rho* yang digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada ABK *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan diperoleh *P-Value* sebesar 0.969 atau $p > 0,05$ maka H_a ditolak yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi dengan Kelelahan

Kerja pada ABK *Speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Pelabuhan SDF Kota Tarakan

- a. Menyediakan fasilitas kantin atau penyediaan makan dengan gizi seimbang dan mengadakan kegiatan rutin pemeriksaan kesehatan minimal 6 bulan sekali kepada ABK. Bertujuan agar pekerja dapat bekerja maksimal dan kelelahan setelah bekerja dapat berkurang sehingga kinerja ABK meningkat.
- b. Diharapkan kepada ABK untuk selalu mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sebagai salah satu bentuk penerapan pola hidup sehat.
- c. Bekerjasama dengan pihak ketiga seperti dinas kesehatan kota Tarakan untuk dapat membuat program kesehatan tentang kampanye pola hidup sehat dan gizi seimbang kepada ABK.

2. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Diharapkan bagi pihak universitas untuk dapat memberikan kegiatan pelatihan, pendidikan serta edukasi kesehatan yang benar tentang gizi seimbang sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan dan mempertahankan status gizi yang ideal dan pengaruhnya terhadap kelelahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat memperbanyak referensi yang ada dan menggunakan instrument, metode, serta desain penelitian lain. Selain itu juga dapat dengan meneliti terkait faktor-faktor lainnya yang dapat memengaruhi kelelahan kerja.