

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari riset mengenai hubungan intensitas kebiasaan merokok dengan kelelahan kerja pada ABK *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan menghasilkan kesimpulan:

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi hasil riset ini didapatkan 130 responden terdapat 7 responden dengan skor 0 – 5 yang mempunyai tingkat ketergantungan rendah pada rokok dengan persentase 5,4% dan skor 6 – 10 terdapat 95 responden yang mempunyai tingkat ketergantungan sedang pada rokok dengan persentase 73,1%, kemudian skor 11 – 15 terdapat 28 responden yang mempunyai tingkat ketergantungan berat pada rokok dengan persentase 21,5%.
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi hasil riset ini didapatkan 130 responden terdapat 7 responden mengalami kurang lelah dengan persentase 5,4% dan pada tingkat lelah terdapat 105 responden yang mengalami lelah dengan persentase 80,8% sedangkan pada tingkat sangat lelah terdapat 18 responden yang mengalami sangat lelah dengan persentase 13,8%.
3. Berdasarkan uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan intensitas kebiasaan merokok

4. Dengan kelelahan kerja pada ABK *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil riset yang dilaksanakan dalam riset ini, maka saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Pelabuhan SDF Kota Tarakan.
 - a. Regulasi yang ketat diperlukan untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat. Pekerja lebih produktif dalam bekerja jika lingkungan kerjanya sehat dan kondusif. Dengan peraturan yang tegas cara ini untuk mengurangi jumlah perokok di pelabuhan SDF Kota Tarakan.
 - b. Bila memungkinkan, sediakan lokasi merokok agar tidak mengganggu orang lain. Jika masih ada petugas yang merokok di lingkungan kerja, pelanggaran harus ditindak tegas seperti didenda.
 - c. Pimpinan orang yang dapat memberikan pengaruh besar untuk bawahannya, sebab itu perlunya keteladanan pimpinan untuk tidak merokok di sekitar lingkungan kerja.
2. Bagi Dinas Kesehatan Kota Tarakan.
 - a. Melaksanakan kerjasama lintas program atau lintas sektor di bidang kesehatan, berupa pengadaan program kesehatan hari tanpa rokok dan kampanye berhenti merokok di bidang kesehatan.

Pilihan lain adalah memberi penghargaan pada setiap bidang di mana kru tidak merokok.

- b. Kepala dinas kesehatan dapat membuat larangan bagi penjual rokok yang berjualan di sekitar lingkungan kerja.
- c. Manajer kantor dan area dapat lebih menyebarluaskan kebijakan tempat kerja bebas asap rokok dengan mengadakan seminar dan meja bundar tentang dampak merokok terhadap produktivitas pekerja. Melalui penggunaan berbagai media seperti prospektus, buletin, majalah dinding dan media cetak lainnya.

3. Bagi Peneliti.

- a. Diharapkan peneliti lain dapat mereproduksi referensi yang ada dan menggunakan alat, metode, dan desain riset yang lain. Selain itu, hal ini juga dapat dilakukan dengan menyelidiki faktor-faktor lain yang relevan yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja.