

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari tabel status kesehatan diketahui bahwa 12 responden (atau 63,2% dari total) berada dalam kondisi fisik yang baik. Dan 7 orang (36,8%) tidak lolos.
2. Sebanyak 13 dari 19 responden (68,4%) termasuk dalam kelompok “kelelahan kategori rendah” yang menunjukkan cukup istirahat. Sebanyak 6 responden (31,6% dari total) termasuk dalam kategori kelelahan sedang.
3. Pada pengemudi Berau-Samarinda terdapat korelasi antara kondisi kesehatan dengan kelelahan kerja dengan p-value 0,010 (<0,05).

B. Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Temuan penelitian ini dimaksudkan untuk digunakan sebagai titik referensi baru untuk penerapan konsep teoretis yang diajarkan kepada siswa dalam konteks praktik berbasis bukti, dan sebagai bahan referensi di perpustakaan yang berspesialisasi dalam gangguan kesehatan yang berhubungan dengan kelelahan.

2. Bagi Peneliti

Menyarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel tambahan yang masih berhubungan dengan kelelahan kerja dan metode Random Sampling agar temuan dapat digeneralisasikan.

3. Bagi Supir Travel di Kota Samarinda

Sementara temuan studi seharusnya membantu meningkatkan kesadaran tentang bahaya kelelahan pengemudi pada perjalanan jarak jauh, untuk mengatasi masalah ini akan membutuhkan peneliti dan pembuat kebijakan untuk memperhatikan kebutuhan pengemudi, termasuk asupan yang masuk ke tubuh dan waktu istirahat pengemudi, untuk memastikan bahwa setiap orang mencapai tempat yang mereka inginkan dengan aman dan bersemangat. dengan penekanan utama pada pelacakan dan analisis data kesehatan untuk menginformasikan tindakan pencegahan dan perawatan lanjutan.