

BAB IV

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Operator Mixer di PT.

Balikpapan Ready Mix” sebagai berikut :

- 4.1.1 Hasil pengukuran kualitas tidur pada responden menggambarkan bahwa kualitas tidur yang di alami oleh operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix cenderung buruk dengan jumlah responden yang mengalami sebanyak 40 orang.
- 4.1.2 Hasil pengukuran kelelahan kerja pada responden menggambarkan bahwa kelelahan kategori tinggi merupakan kelelahan yang paling banyak di alami oleh operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix dengan jumlah responden sebanyak 21 orang, sementara itu 17 responden lainnya masuk kedalam kelelahan kategori sedang dan sangat tinggi.
- 4.1.3 Hasil pengukuran hubungan variabel kualitas tidur dengan kelelahan kerja menggambarkan bahwa ada hubungan yang kuat antara variabel kualitas tidur dengan variabel kelelahan kerja pada operator mixer di PT. Balikpapan Ready Mix dengan nilai *correlation coefficient* 0,571**.

4.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat diberikan kepada :

4.2.1 Pihak perusahaan

- a. Memberikan karyawan waktu istirahat yang cukup untuk menurunkan resiko kualitas tidur buruk dan kelelahan kerja.
- b. Memberikan jam kerja pada karyawan tidak lebih dari 8 jam sehari untuk mengurangi kualitas tidur buruk dan kelelahan kerja pada karyawan.
- c. Membuat program olahraga bersama untuk menjaga kebugaran seluruh karyawan terutama pekerja dengan posisi kerja yang statis seperti operator mixer.

4.2.2 Bagi Operator Mixer

- a. Diharapkan dapat meluangkan waktu untuk melakukan peregangan disela-sela bekerja untuk memperbaiki postur tubuh karena duduk dalam waktu yang lama.
- b. Cukupi kebutuhan tidur antara 7-8 jam per hari.
- c. Membatasi konsumsi minuman kafein seperti kopi dan perbanyak konsumsi air putih untuk mencegah dehidrasi dan menjaga konsentrasi.

4.2.3 Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memperluas ruang lingkup penelitian baik dari faktor lain yang berkaitan

dengan kualitas tidur dan kelelahan kerja sehingga resiko kecelakaan kerja dapat diminimalisir.