

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

- A. Didapatkan hasil pengukuran karyawan di PT.X mengalami stres kerja ringan berjumlah 56 orang (72,7%), sedangkan yang mengalami stres kerja sedang berjumlah 21 orang (27,3%).
- B. Didapatkan hasil pengukuran kelelahan (*fatigue*) kerja pada karyawan di PT.X didapatkan hasil kelelahan sebanyak 18 orang (23,4%) dan mengalami tidak kelelahan sebanyak 59 orang (76,6%).
- C. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja mendapatkan *p-value* kurang dari 0,01 ($<0,05$).

4.2 Saran

A. Bagi perusahaan

Perusahaan harus memberikan jam istirahat yang cukup kepada karyawan dengan menyediakan selingan waktu disela-selajam kerja (*coffee break*) untuk mengembalikan energi pada karyawan, dengan menyediakan air minum yang cukup sesuai kebutuhan pekerja minimal 1 gelas (150–200cc) selama 15–20 menit sekali.

B. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Hendaknya instansi pendidikan dapat membuat program

kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur untuk melakukan promosi kesehatan mengenai pencegahan kecelakaan kerja pada saat Praktek Kerja Lapangan (PKL) atau saat magang di perusahaan dengan cara melaksanakan penyuluhan atau membagikan selebaran.

C. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk penelitian lebih selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut karena masih ada faktor-faktor kerja selain stress kerja ada juga faktor kelelahan pada pekerja perusahaan pembuatan kapal togbout dan perbaikan tongkang.