

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian kelelahan kerja yang dilakukan di PT. Singlurus Pratama dengan menggunakan *Subjective Self Rating Test* dapat disimpulkan, yang mana tingkat kelelahan yang dialami pekerja mekanik di PT. Singlurus Pratama yakni sebesar 76,9% pekerja yang mengalami kelelahan dengan kategori rendah dan 23,1% pekerja mengalami kelelahan dengan kategori sedang. Adanya faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya kelelahan kerja yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti status gizi, status kesehatan, kualitas tidur pekerja, aktivitas fisik dan keadaan psikis pekerja. Sedangkan untuk faktor eksternal seperti stres kerja, beban kerja, dan faktor ergonomi.

B. Saran

Berikutnya adalah saran untuk PT. Singlurus Pratama dalam menurunkan derajat kelelahan tenaga kerja dan untuk penelitian selanjutnya:

1. Dengan mempertimbangkan usulan perbaikan yang selanjutnya dapat dilaksanakan. Adapun rekomendasi perbaikan berupa pengendalian risiko yaitu *Administrative Control* sebagai berikut:
 - a) Membuat sebuah konseling secara berkala guna mengetahui penyebab kelelahan.
 - b) Memberikan pelatihan yang tepat dan berkualitas tinggi tentang posisi kerja yang ergonomis dan penanganan material.

- c) Memberikan arahan kepada pekerja untuk memanfaatkan waktu istirahatnya dengan baik.
 - d) Mengadakan kegiatan olahraga secara rutin dan berkala untuk menjaga kondisi fisik pekerja.
 - e) Pemberian dan penjaminan gizi yang memadai sesuai dengan jenis pekerjaan dan beban kerja.
2. Setelah melaksanakan usulan perbaikan yang telah direkomendasikan, sebaiknya mengukur ulang tingkat kelelahan kerja para pekerja di PT. Singlurus Pratama untuk mengetahui perubahan apa yang terjadi setelah perbaikan dilakukan.
 3. Untuk eksplorasi lebih lanjut, sebaiknya tidak hanya menggunakan teknik *Subjective Self Rating Test*. Untuk mendapatkan hasil yang jauh lebih ideal, juga harus melibatkan estimasi objektif untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.