

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kelelahan Kerja

a). Beban Kerja

Kelelahan kerja adalah hal yang wajar di alami semua yang bekerja, dengan adanya penelitian ini, bertujuan untuk dapat mengetahui tingkat kelelahan kerja seperti apa yang di alami para pekerja dengan beban kerja yang di rasakan, dan mengetahui dampak dari kelelahan kerja tersebut atautkah dapat menurunkan immunitas kekebalan tubuh, penyakit apa saja yang disebabkan oleh pekerjaan tersebut, perubahan bentuk badan seperti apa yang diakibatkan oleh bekerja terlalu lama dan terlalu berat. Kelelahan kerja ini dapat diketahui dengan menggunakan kuesioner IFRC dan mewawancarai responden. Setelah melakukan penelitian ini bahwa produksi limbah yang banyak setiap harinya menjadi beban kerja tenaga sanitasi limbah B3 untuk mengelola dan memusnakan limbah B3, hal ini menjadi pemicu kelelahan kerja pada tenaga sanitasi limbah B3 yang kelelahannya mendominasi tingkat tinggi yaitu 88,8% dan 11,1% kelelahan tingkat sangat tinggi.

b). Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan cara kerja jantung memompa darah keseluruhan tubuh, sehingga saat bekerja tekanan darah akan mempengaruhi proses kerja, kerja di tempat yang panas, kerja dengan tingkat resiko tinggi, durasi kerja yang terlalu lama dan kebiasaan baik atau buruk yang menjadi pole hidup dapat

mempengaruhi tekanan darah, serta riwayat penyakit bawaan dari genetik dapat menjadi faktor pengukuran tekanan darah. Dalam penelitian ini tekanan darah tenaga sanitasi limbah dengan persentase 77,77% mendominasi tingkat tekanan darah normal, dan 22,22% memiliki tingkat tekanan darah hipertensi atau darah tinggi.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Sanitasi Limbah B3

- a). Sebelum adanya penelitian ini kecelakaan kerja pada pengelola limbah sangat sering terjadi yang faktor penyebabnya pekerja tidak menggunakan APD dengan benar dan tepat sehingga *incident* seperti tertusuk jarum, terkondaminasi uap limbah, terpeleset, dan kecelakaan kerja lainnya dapat terjadi oleh karena itu sebaiknya sebelum memulai bekerja baiknya melakukan kegiatan briefing seperti memberi arahan, peringatan sebelum bekerja, dan tidak menyepelekan penggunaan APD demi keselamatan kerja yang baik. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kedepannya dapat menjadi acuan agar kedepannya tidak terjadi *incident* yang dapat merugikan diri sendiri, orang lain maupun lembaga atau instansi.
- b). Para tenaga sanitasi lapangan dan sanitarian yang mengalami tingkat kelelahan kerja dengan klasifikasi sedang, tinggi dan sangat tinggi, serta beberapa didapati tingkat tekanan darah dengan klasifikasi normal, hipertensi dan hipotensi. Solusi untuk dapat mengurangi kelelahan kerja tersebut dengan menjaga stamina tubuh dengan minum vitamin, menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga, jam tidur yang cukup tidak begadang, pola makan

yang sehat, menjaga berat badan tetap ideal, mencukupi konsumsi serat dan protein, memberi ruang untuk bisa merefreshing beban pikiran, dan bersyukur.