

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari penelitian mengenai hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada ABK *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan menghasilkan kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi hasil penelitian ini didapatkan 130 responden terdapat 65 responden dengan tingkat beban kerja ringan dengan persentase (50,0%) dan terdapat 65 responden dengan tingkat beban kerja berat dengan persentase (50,0%).
2. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi hasil penelitian ini didapatkan 130 responden terdapat 7 responden mengalami kurang lelah dengan persentase 5,4% dan pada tingkat lelah terdapat 105 responden yang mengalami lelah dengan persentase 80,8% sedangkan pada tingkat sangat lelah terdapat 18 responden yang mengalami sangat lelah dengan persentase 13,8%.
3. Berdasarkan uji *spearman* didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara Beban Kerja dengan kelelahan kerja pada ABK *speedboat* di Pelabuhan SDF Kota Tarakan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pelabuhan SDF Kota Tarakan
 - a. Sesuai dengan peraturan Undang – Undang nomor 1 tahun 1970 tentang keselamatan kerja. Diharapkan kepada dinas perhubungan dan para Anak Buah Kapal (ABK) agar selalu menerapkan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di wilayah lingkungan pelabuhan SDF.
 - b. Perlunya dilakukan pengecekan *Speedboat* 3-6 bulan sekali , *speedboat* yang tidak memiliki surat-surat kelengkapan dan alat keselamatan yang lengkap agar diberikan SP , jika masih melakukan pelanggaran bisa dikenakan sanksi yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Mengingat anak buah kapal juga merupakan tenaga kerja yang memiliki hak atas keselamatan dan kesehatan kerjanya.
 - c. Memberikan reward kepada ABK yang dalam 3 - 6 bulan sekali tidak pernah mendapat SP sebagai bentuk apresiasi dan juga membangun ABK yang lain untuk selalu patuh terhadap aturan yang berlaku.

2. Bagi Anak Buah Kapal *Speedboat* di Pelabuhan SDF
 - a. Anak Buah Kapal (ABK) sebaiknya meningkatkan disiplin dan melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai ABK. Selalu aktif mengikuti kegiatan pelatihan untuk memperbanyak skill dan pengetahuan tentang kecelakaan kerja agar meminimalisir terjadinya kecelakaan kerja.
 - b. Melakukan istirahat yang cukup dengan waktu tidur 8 jam , makan makanan bergizi, dan juga melakukan olahraga ringan minimal 2 minggu sekali kurang lebih 15-30 menit diluar dari kegiatan pekerjaan.
 - c. Untuk mengurangi kelelahan ,Melakukan relaksasi di sela-sela waktu pekerjaan dengan olahraga ringan ditempat, seperti melakukan peregangan pada otot tubuh, menggerakkan kepala, tangan, dan kaki.
 - d. Menyediakan 2 mesin dalam 1 kapal, satu mesin sebagai mesin cadangan, dan membagi tugas kepada orang yang ahli dalam memperbaiki mesin agar meminialisir mengalami beban kerja yang berat.
3. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 - a. Diharapkan bagi pihak universitas untuk dapat memberikan kegiatan pelatihan, pendidikan serta edukasi kesehatan yang benar tentang K3 tentang beban kerja terutama di laut/perairan sebagai salah satu upaya untuk

meningkatkan pengetahuan dan mencegah kecelakaan kerja akibat beban kerja yang berlebih yang menciptakan kelelahan kerja .

- b. Menambah referensi materi mengenai ABK Speedboat dalam mengatasi beban kerja dan kelelahan kerja laut/perairan sehingga mempermudah mahasiswa dalam mencari referensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai gambaran dalam upaya menggali informasi secara lebih mendalam mengenai beban kerja dengan kelelahan pada ABK Speedboat.
- b. Jika ada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini diharapkan menggunakan menggunakan metode, instrumen serta desain penelitian lain. sehingga dapat memperoleh data yang lebih banyak dan akurat. Selain itu juga dapat dengan meneliti terkait faktor-faktor lainnya yang memengaruhi kelelelahan kerja.