

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian pada bab sebelumnya, penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Perempuan Home Industri Sarang Burung Walet di Desa Kolam” ini memberi simpulan:

1. Usia pekerja hampir setengahnya (41,3%) termasuk dalam kategori usia dewasa awal (26-35 tahun), lebih dari setengah pekerja berstatus sudah menikah (69,6%), SMP/Sederajat menduduki persentase terbanyak pada pendidikan terakhir pekerja (47,8%), dan hampir seluruh (80,5%) pekerja bekerja di bagian pembersihan sarang burung walet.
2. Status gizi pekerja hampir setengahnya (45,7%) memiliki status gizi normal, sementara status gizi tidak normal didominasi oleh kelebihan berat badan tingkat berat (30,4%), kemudian sebanyak 15,2% pekerja mengalami kelebihan berat badan tingkat ringan dan sebagian kecil pekerja lainnya mengalami kekurangan berat badan tingkat ringan (6,5%) dan kekurangan berat badan tingkat berat (2,2%).
3. Tingkat kelelahan kerja dengan proporsi tertinggi yaitu tingkat kelelahan kerja kategori sedang (37%), sementara sebagian lainnya mengalami kelelahan kerja kategori tinggi (34,7%) dan kategori rendah (28,3%).
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kelelahan kerja dengan $p\text{-value}=0,005$ dan $r=0,411$. Hal ini menunjukkan bahwa apabila

Indeks Massa Tubuh sebagai parameter status gizi mengalami peningkatan, maka kelelahan kerja yang dirasakan juga ikut meningkat.

5.2. Implikasi

Berdasarkan kajian hubungan status gizi dan kelelahan kerja pada penelitian ini, maka beberapa implikasi yang penulis berikan yaitu:

1. Temuan hasil penelitian menyatakan bahwa status gizi normal pada pekerja hanya menyentuh angka 45,7% dan sisanya memiliki status gizi tidak normal baik status gizi kurang dan lebih, padahal status gizi yang tidak normal akan meningkatkan rasa lelah yang dirasakan oleh pekerja. Maka dari itu, upaya-upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki status gizi pekerja dapat meminimalkan rasa lelahnya akibat bekerja.
2. Temuan hasil penelitian menyatakan sebagian besar kelelahan kerja berada pada kategori kelelahan tingkat sedang kemudian disusul kelelahan tingkat tinggi, dan sisanya tingkat rendah. Peningkatan kelelahan kerja akan memicu insiden-insiden yang tidak diinginkan sehingga dengan memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja maka akan meminimalkan risiko kejadian yang tidak diharapkan dan meningkatkan performa kerja.

5.3. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti lain yang tertarik meneliti terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja, disarankan untuk menambahkan faktor-faktor lain yang secara teori dapat berhubungan dengan kelelahan kerja seperti faktor individu (selain status gizi), faktor pekerjaan, dan faktor non pekerjaan.

2. Bagi Pemilik Home Industri Sarang Burung Walet

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini, sebagai pemilik home industri disarankan untuk memperhatikan dan mendorong pekerja agar status gizi yang normal dengan edukasi gizi seimbang atau dengan pembiasaan lainnya yang dapat meningkatkan derajat kesehatan pekerja. Selain itu, untuk meminimalkan gejala-gejala akibat kelelahan kerja maka peneliti menyarankan untuk menambah alat pendingin ruangan dan mempermudah akses air minum untuk pekerja dengan menambah jumlah lokasi pengambilan air minum di beberapa titik yang dekat dengan bekerja.

3. Bagi Pekerja

Berdasarkan temuan hasil penelitian ini, sebagai pekerja dengan status gizi normal diharapkan menjaga status gizi tetap normal dan pekerja dengan status gizi tidak normal (kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan) perlu adanya perbaikan untuk mencapai status gizi normal. Selain itu, untuk meminimalkan gejala kelelahan kerja, diharapkan untuk terus memenuhi kebutuhan air dan memaksimalkan waktu istirahat.