

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penuli yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Durasi Kerja dan Durasi Tidur dengan Kelelahan Kerja Pada Kuli Panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan”. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, menyatakan bahwa karakteristik responden dengan rentang usia 19-29 tahun sebanyak 47 orang (68,1%) dan usia 30-48 tahun sebanyak 22 orang (31,9%), jenis kelamin seluruhnya laki-laki (100%). Mayoritas responden belum menikah yaitu sebanyak 40 orang (58,0%) sedangkan menikah sebanyak 29 orang (42%). Masa kerja responden <1 tahun sebanyak 4 orang (5,8%), 1-5 tahun sebanyak 50 orang (72,5%), 6-10 tahun sebanyak 14 orang (20,3%), dan 11-13 tahun sebanyak 1 orang (1,4%).
2. Sebagian responden mayoritas memiliki status gizi kategori normal sebanyak 42 orang (60,9%).
3. Durasi kerja responden mayoritas diatas atau lebih dari 8 jam per hari dengan kategori tidak normal sebanyak 49 orang (71%).
4. Durasi tidur responden mayoritas kurang dari 7 jam per hari dengan kategori kurang sebanyak 48 orang (69,6%).

5. Kelelahan kerja mayoritas pada kuli panggul yaitu kelelahan kerja dengan kategori sedang sebanyak 30 orang (43,5%) dan kelelahan kerja dengan kategori tinggi sebanyak 30 orang (43,5%).
6. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Kuli Panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan dengan korelasi $r = -0,268$ (tingkat hubungan lemah) dengan $p\text{-value} = 0,026$.
7. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada Kuli Panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan dengan korelasi $r = -0,060$ (tingkat hubungan sangat lemah) dengan $p\text{-value} = 0,624$.
8. Hasil analisis uji *Rank Spearman* menunjukkan hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kelelahan kerja pada Kuli Panggul di Pasar Induk Lau Cih Medan dengan korelasi $r = 0,212$ (tingkat hubungan lemah) dengan $p\text{-value} = 0,080$.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil uji penelitian ini, terdapat beberapa implikasi yaitu sebagai berikut :

1. Pentingnya pencegahan kelelahan kerja yang bekerja sama dengan instansi puskesmas dalam hal edukasi kesehatan kerja.
2. Melakukan pemantauan status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, didapati saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti, untuk peneliti selanjutnya menambahkan variabel yang berkaitan dengan kelelahan kerja seperti intensitas kerja, beban kerja, dan kualitas tidur.
2. Bagi pembaca, dapat menggunakan sebagai referensi dalam merancang sebuah variabel yang berkaitan dengan kelelahan kerja.
3. Bagi tempat penelitian, perlu adanya perhatian terhadap kondisi kerja kuli panggul melalui penyediaan fasilitas istirahat yang memadai, edukasi kesehatan kerja bekerja sama dengan instansi puskesmas, serta pengawasan terhadap beban kerja agar tidak berlebihan.