

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, karakteristik responden usia dengan usia paling banyak diketahui bahwa usia dewasa awal (18-40 tahun) berjumlah 31 orang (86,1%) dan paling sedikit usia dewasa lanjut berjumlah 5 orang (13,9%). Berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang (41,7%) dan jenis kelamin perempuan berjumlah 21 orang (58,3%). Berdasarkan karakteristik pendidikan diketahui bahwa responden dengan pendidikan SD berjumlah 0, pendidikan SMP berjumlah 0, pendidikan SMA berjumlah 4 orang (11,1%) diploma berjumlah 17 orang (47,2%), sarjana berjumlah 13 orang (36,2%) dan pendidikan magister berjumlah 2 orang (5,6%). Berdasarkan masa kerja diketahui bahwa responden dengan masa kerja ≤ 5 tahun berjumlah 26 orang (72,2%) dan responden dengan masa kerja > 5 tahun berjumlah 10 orang (27,8%). Berdasarkan lama kerja diketahui bahwa seluruh responden dengan lama kerja ≤ 8 jam sehari berjumlah 36 orang (100%) dan tidak ada responden yang lama kerja > 8 jam sehari. Menurut Susanti (2019) lama kerja di kategorikan menjadi tidak beresiko ≤ 8 jam dalam sehari dan berisiko > 8 jam dalam sehari. Berdasarkan riwayat penyakit diketahui bahwa seluruh responden tidak memiliki riwayat penyakit 36 orang (100%).

Berdasarkan posisi/jabatan diketahui bahwa responden berdasarkan posisi/jabatan Dokter Umum berjumlah 6 orang (16,7%), Dokter gigi berjumlah 2 orang (5,6%), Bidan berjumlah 7 orang (19,4%), Perawat 5 orang berjumlah (13,9%), Apoteker berjumlah 2 orang (5,6%), analis laboratorium 2 orang (5,6%), Marketing 3 orang (8,3%), Cleaning service 2 orang (5,6%), Admin 4 orang (11,1 %), Satpam 2 orang (5,6 %) dan HRD 1 orang (2,8%).

2. Hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa responden dengan asupan energi kurang berjumlah 5 orang (12,8%), asupan energi normal 13 orang (33,3 %), asupan energi lebih 18 orang (46,2%).
3. Responden dengan tingkat kelelahan tinggi berjumlah 20 orang (51,3%), kelelahan sedang 11 orang (28,2%), kelelahan rendah 5 orang (12,8%).
4. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, maka asupan energi terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan pada karyawan Klinik Grha Shafa Medika. Nilai Koefisien Korelasi (r) didapatkan sebesar 0,670 , menunjukkan adanya hubungan yang kuat. Dengan makna positif yang dihasilkan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang searah antara dua variabel, yang berarti semakin rendah asupan energi maka semakin tinggi pula tingkat kelelahan.

5.2 Implikasi

1. Implikasi dari penelitian ini dapat mendorong karyawan untuk memperbaiki pola makan, termasuk memastikan asupan energi yang cukup saat sarapan dan istirahat makan. dengan berkurangnya kelelahan, kualitas hidup

karyawan secara keseluruhan akan meningkat, baik di tempat kerja maupun di rumah.

2. Asupan energi dan konsumsi makanan yang cukup dan berkualitas adalah aspek fundamental dalam manajemen sumber daya manusia untuk menciptakan lingkungan kerja yang aman, sehat, dan produktif.

5.3 Saran

1. Disarankan dapat menjadikan pertimbangan dan pengetahuan bagi pengusaha dan pekerja untuk mengevaluasi adanya keluhan kelelahan kerja dan mencari alternatif pemecahan.
2. Disarankan dapat menjadi sumbangan pemikiran dan pengetahuan pihak pengusaha tentang peningkatan asupan energi pekerja untuk mencapai asupan energi yang baik dalam upaya pengendalian kelelahan kerja.
3. Diharapkan penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan metode yang berbeda sehingga dapat diketahui secara spesifik hubungan asupan energi dengan tingkat kelelahan kerja atau apakah ada faktor lain yang mempengaruhi.