

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Bengkel Inti Jaya Motor dapat diketahui dan diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Faktor Lingkungan Fisik

Hasil pengukuran faktor lingkungan fisik di Bengkel Inti Jaya Motor menunjukkan bahwa tingkat kebisingan tertinggi sebesar 87,44 dBA telah melebihi Nilai Ambang Batas (NAB) berdasarkan Permenaker No. 5 Tahun 2018 yaitu 85 dBA. Suhu udara tertinggi sebesar 33,7°C juga melebihi standar suhu kerja yang ditetapkan yaitu 28°C. Sementara itu, tingkat kelembaban udara berkisar antara 65,1%–68,5% dan intensitas pencahayaan berkisar antara 243–353 lux sehingga masih berada dalam batas standar yang ditetapkan.

2. Kelelahan Kerja

Berdasarkan hasil pengukuran kelelahan kerja menggunakan kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT), diketahui bahwa sebagian besar pekerja mekanik mengalami kelelahan kerja kategori sedang sebanyak 3 pekerja atau 60%. Selain itu, terdapat 2 pekerja atau 40% yang mengalami kelelahan kerja kategori rendah.

B. Saran

1. Bagi Pemilik Usaha

Disarankan untuk memperhatikan kondisi lingkungan kerja, terutama suhu lingkungan kerja yang cukup tinggi agar pekerja merasa lebih nyaman saat bekerja seperti, memberikan alat pelindung diri (*aerplug*) dan menambahkan kipas angin atau *exhaust fan*. Memberikan arahan kepada pekerja untuk memanfaatkan waktu istirahatnya dengan baik.

2. Bagi Tenaga Kerja

Pekerja diharapkan dapat menjaga kondisi kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat seperti tidur yang cukup, mengonsumsi makanan bergizi, memperbanyak minum air putih, dan melakukan peregangan di sela-sela pekerjaan untuk mengurangi risiko kelelahan kerja. Menggunakan alat pelindung diri yang sudah diberikan dan menjaga lingkungan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden dan bengkel yang lebih banyak serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kelelahan kerja seperti beban kerja, durasi jam kerja, postur tubuh dan status kesehatan. Selain itu, bisa menghubungkan variabel yang diteliti dengan kelelahan kerja agar hasil penelitian lebih lengkap dan mendalam.