

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

1. Tingkat kelelahan karyawan yang diperoleh melalui perhitungan kuesioner *Industrial Research Fatigue Research* (IFRC) dari total 14 orang responden didapat dengan klasifikasi kelelahan tingkat “Tinggi” berada pada rentang skor 65-98 sebanyak 90% dan klasifikasi tingkat “Sedang” pada rentang 53-64 terdapat 10%.
2. Ditemukan beberapa faktor penyebab terjadinya kelelahan pada karyawan *tip off* yaitu faktor cahaya, kerja duduk terlalu lama, pola tidur tidak teratur, kebisingan, penggunaan atribut kerja terlalu lama dan kecemasan terhadap suatu hal.
3. Telah diberikan beberapa alternatif solusi atau saran untuk mengurangi kelelahan kerja dan potensi bahaya pada karyawan *tip off* yaitu penambahan karyawan, pemberian waktu untuk melakukan peregangan, pembagian waktu istirahat, penyediaan rak atau laci penyimpanan botol minum dan memberikan pelatihan tentang manajemen sistem kesehatan dan keselamatan kerja.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan untuk mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan kedisiplinan terhadap karyawan yaitu :

1. Agar karyawan menjaga pola hidup sehat dan istirahat yang teratur, serta tetap menjaga konsentrasi agar terhindar dari potensi bahaya yang ada.
2. Pihak perusahaan memberikan pelatihan sistem manajemen kesehatan dan keselamatan kerja secara berkala.