

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo. Dengan nilai $p\ value = 0,000$ atau $< 0,05$. Semakin bertambahnya umur, maka akan lebih cepat mengalami kelelahan dikarenakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas mulai berkurang.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara sarapan pagi dengan kelelahan kerja pada *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo. Dengan nilai $p\ value = 0,000$ atau $< 0,05$. Tidak sarapan pagi sebelum bekerja mengakibatkan pekerja lebih mudah mengalami kelelahan kerja dikarenakan tubuh membutuhkan energi yang didapatkan dari asupan makanan untuk melakukan aktivitas.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada *cleaning service* di Universitas Negeri Gorontalo. Dengan nilai $p\ value = 0,000$ atau $< 0,05$. Pekerja dengan beban kerja berat lebih banyak mengalami kelelahan kerja dikarenakan semakin beratnya beban kerja yang diberikan kepada pekerja dan tidak sesuai dengan kemampuan/kapasitas kerja, maka pekerja akan cepat mengalami kelelahan.

5.2 Saran

1. Bagi Survervisor *Cleaning Service*

Peneliti menyarankan agar survervisor *cleaning service* memperhatikan jam kerja, kebiasaan sarapan pagi dan beban kerja petugas karena dapat meningkatkan efektivitas dan produktifitas pekerjaan. Serta perlu membatasi umur pekerja yang akan masuk nantinya

2. Bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat

Peneliti menyarankan agar penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber refensi yang dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat khususnya yang berkaitan dengan kelelahan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai refensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi. S. G. P. D., Ari. W., Lestyanto. D. 2015. Hubungan Antara Iklim Kerja, Asupan Gizi Sebelum Bekerja, dan Beban Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan pada Pekerja Shift Pagi bagian Packing Pt.X, Kabupaten Kendal. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*. 2(2).2015.
- Atiqoh, J, Wahyuni, I dan Lestanyo, D. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Konveksi Bagian Penjahitan Di CV. Aneka Garment Gunungpati Semarang.
- Azwar, S. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Budiman, A, Husaini dan Arifin, S. 2016. Hubungan Antara Umur dan Indeks Beban Kerja dengan Kelelahan Pada Pekerja di PR. Karias Tabing Kencana. *J Berk Sehat. Jurnal. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang*. 5(1):278-282.2018.
- Chesnal, H. 2012. Hubungan antara Umur, Jenis Kelamin dan Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di bagian Produksi PT. Putra Karangentang Popontolen Minahasa Selatan. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 5(1):328-338.2012.
- Depkes RI. 2009. *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta: Ditjen Yankes.
- Deyulmar. A. B., Suroto., Wahyuni. I. 2018. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(4):278-282.2018.
- Efifana, S. 2010. Kelelahan Pada Tenaga Kerja UD. Lantai Mas Bojonegoro dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. UNAIR.
- Hariyati, M. 2011. *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Pekerja Linting Manual Di PT. Djitoe Indonesia Tobacco Surakarta*. Universitas Sebelas Maret.
- Indira. 2012. Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja Antara Tenaga Kerja Tanpa Makan Pagi dan dengan Makan Pagi (Studi pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Putty PT. Sumalindo Lestari Jaya, Tbk). Universitas Diponegoro. *Jurnal. Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pembuat Kerupuk Opak di Desa Ngadikerso, Kabupaten Semarang*. 5(1):278-283.2018.

- Indonesia PR. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 2003 Tentang Ketenagakerjaan. 2003.
- Indra, R. 2012. Perbedaan Tingkat Kelelahan Kerja antara Tenaga Kerja Tanpa Makan Pagi dengan Makan Pagi (Studi Pada Tenaga Kerja Wanita Bagian Putty PT. Sumalindo Lestari Jaya, Tbk). Universitas Diponegoro.
- Inta, R. 2012. Analisis Kepuasan Gaji dan Kepuasan Kerja Komiten Organisasi terhadap Turnover Intention. *Thesis*. Program Study Magester Manajemen, Program Paca Sarjana, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Isnawir, D. 2014. Hubungan antara Kebiasaan Sarapan pagi dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja pada ekerja Wanita di Konveksi Rizkyta Batik Ngemplak Boyolali. *Jurnal*. Sarapan Pagi, Status Gizi dan Kelelahan pada Karyawan di Brownies Cinta Karanganyar. 2(2):79-80.2019.
- Kepolisian RI. 2012. Kasus kecelekaan kerja akibat kelelahan kerja.
- Kurniawidjaja, L. M. 2010. Teori dan Aplikasi Kesehatan Kerja. Jakarta: Universitas Indonesia. *Jurnal*. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Tenaga Kerja Di Bagian Food Production 1 (Fp1) / Masako Packing (Sebuah Studi di Pabrik Pt. Ajinomoto Indonesia Mojokerto). 5(1):50-57.2013
- Kusgiyanto. W., Suroto., Ekawati. 2017. Analisis Hubungan Beban Kerja Fisik, Masa Kerja, Usia, dan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Kelelahan Kerja pada Pekerja Bagian Pembuatan Kulit Lumpia di Kelurahan Kranggan Kecamatan Semarang Tengah. *Jurnal*. Kesehatan Masyarakat. 5(5):413-418.2017.
- Maharja, R. 2015. Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya, *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*. 4(1):93-98.2015.
- Minarsih, M. M. 2011. Konflik Kerja, Stres Kerja dan Cara Mengatasinya. *Skripsi*. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina (PERSERO) Makasar.
- Mississauga. 2012. *A Review of mechanisms, outcomes and measurement of fatigue at work: The Toronto Workshop*. Ontario: CRE-MSD.
- Muchinsky, P. M. 2003. *Psychology Applied to Work*. Ed 7. Thomson Wadsworth. USA.
- Oentoro, S. 2004. *Kampanye atasi kelelahan mental dan fisik*. Jakarta: UI Press.

- Pajow, D. A., Sondakh, C, & Lampus, S. 2016. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di PT. Timur Laut Jaya Manado. *Junal. Ilmiah Farmasi*. 5(2):144-148.2016
- Payuk, K. L. 2013. Hubungan Faktor Ergonomik dengan Beban Kerja pada Petani Padi Tradisional di Desa Cangko Kecamatan Mariorowowo Kabupaten Sppeng. Universitas Hasanudin. *Skripsi*. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pengisian Tabung Depot LPG PT. Pertamina (PERSERO) Makasar.
- Poedjiadi, D. 2009. Dadar-Dasar Biokimia. Jakarta: Universitas Indonesia. *Jurnal. Sarapan Pagi, Status Gizi dan Kelelahan pada Karyawan di Brownies Cinta Karanganyar*. 2(2):79-80.2019.
- Prawirakusumah, S. 2009. *Kesehatan Kerja dan Pencegahan Kecelakaan Kerja*. Jakarta: CV Haji Mas Agung.
- Putri. D.P. 2008. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal terhadap Terjadinya Kelelahan pada Operator Alat Besar di PT. Indonesia Power Unit Bisnis Pembangkitan Suralaya. *Skripsi*. Depok: FKM Universitas Indonesia.
- Putra, A. S. 2012. Analisi Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Divisi Marketing dan Kredit PT. WOM Finance Cababng Depok. *Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Rudianto. 2011. *Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sabri, L dan Hastono, S.P. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Septiani, S. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Dermatitis Kontak pada Pekerja Cleaning Service*. Jakarta: Guna Widya
- Setyawati, L. 2010. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- _____. 2011. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.
- Setyawati, D. L., Shaluhiah, Z. & Widjasena, B. 2014. Penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Mebel. Kesmas: National Public Health Journal, 8, 386-392. *Skripsi*. Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Pekerja Pengisian Tabung Depot Lpg Pt. Pertamina (Persero) Mor Vii Makassar Tahun 2017.

- Soetomo. 2012. *Masalah Kelelahan Pekerja di Bagian Laundry Hotel*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- _____. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sujarweni, V.M. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Sulistioningsih, L. 2013. *Jurnal*. Faktor Faktor yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian *Food Production 1 (FP1) / Masako Packing* (Studi di Pabrik PT. Ajinomoto Indonesia Mojokerto). 5(1):57-65.2013.
- Suma'mur, P. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*, Jakarta, CV. Sagung Seto.
- Tarwaka Dkk. 2004. Ergonomi Untuk Keselamatan Kesehatan Kerja Dan Produktivitas. Surabaya: Uniba Press. *Jurnal*. Sarapan Pagi, Status Gizi dan Kelelahan pada Karyawan di Brownies Cinta Karanganyar. 2(2):79-80.2019.
- Tarwaka. 2010. Ergonomi Industri. Surakarta: Harapan Press.
- _____. 2012. *Dasar-dasar Keselamatan Kerja serta Pencegahan Kecelakaan di Tempat Kerja*. Surakarta: Harapan Press
- _____. 2014. *Ergonomi Industri*. Surakarta: Harapan Press.
- _____. 2015. *Ergonomi Industri (Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja)*. Surakarta: Harapan Press.
- Widyananti, A. 2010. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Tenaga Kerja di Pengolahan Kayu Lapis Wreksa Rahayu, Boyolali. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.