

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan tingkat pelemahan kegiatan dari 55 orang pengrajin kayu di CV. Mertanadi sebanyak 27 orang (49,1%) termasuk dalam kategori kelelahan dan sebanyak 28 orang (50,1%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan.
2. Berdasarkan tingkat pelemahan motivasi dari 55 orang pengrajin kayu di CV. Mertanadi sebanyak 11 orang (20%) termasuk dalam kategori kelelahan dan sebanyak 44 orang (80%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan.
3. Berdasarkan tingkat kelelahan fisik dari 55 orang pengrajin kayu CV. Mertanadi sebanyak 24 orang (43,6%) termasuk dalam kategori kelelahan dan sebanyak 31 orang (56,4%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan.
4. Berdasarkan tingkat kelelahan subyektif 55 pengrajin kayu di CV. Mertanadi sebanyak 11 orang (20%) termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 41 orang (74,5%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 3 orang (5,5%) termasuk dalam kategori tinggi. Jadi dari hasil penilaian penelitian tingkat kelelahan subyektif, kategori sedang mendominasi frekuensi nilai terbesar yaitu sebanyak 41 orang (74,5%).

#### **B. Saran**

##### **1. Untuk pekerja pengrajin kayu**

- a. Pekerja pengrajin kayu diharapkan untuk mengenali tanda atau gejala terjadinya kelelahan yang timbul dan mengantisipasinya sejak dini sehingga tidak

terbawa stres kerja akibat kelelahan yang berkepanjangan yang dapat mengganggu produktivitas di tempat kerja.

- b. Memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya
- c. Melakukan gerakan-gerakan reflesi sederhana untuk mengurangi terjadinya otot kaku.
- d. Memperbanyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang bermanfaat bagi tubuh.

## **2. Untuk perusahaan**

Melakukan manajemen pengendalian untuk mengurangi resiko kelelahan kerja seperti pemberian air minum dan pemberian musik di saat istirahat. Selain itu perusahaan juga harus memberikan penghargaan kepada pekerja pengrajin kayu yang rajin dan memiliki motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan pekerjaannya