BAB VI
SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat pelemahan kegiatan dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 29 orang (41%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 41 orang (59%) termasuk dalam kategori kelelahan.
2. Tingkat pelemahan motivasi dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 53 orang (76%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 17 orang (24%) termasuk dalam kategori kelelahan
3. Tingkat Kelelahan fisik dari 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 31 orang (44%) termasuk dalam kategori tidak kelelahan dan sebanyak 39 orang (56%) termasuk dalam kategori kelelahan.
4. Tingkat Kelelahan Subyektif 70 orang penjahit CV Kecak Garmen sebanyak 5 orang (7%) termasuk dalam kategori rendah, sebanyak 59 orang (84%) termasuk dalam kategori sedang dan sebanyak 6 orang (9%) termasuk dalam kategori tinggi. Jadi dari hasil penilaian penelitian tingkat kelelahan subyektif, kategori sedang mendominasi frekuensi nilai terbesar yaitu sebanyak 59 orang (84%).

B. Saran

1. Untuk Penjahit

a. Penjahit 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 menganggu produktivitas di tempat kerja serta

b. Memperbanyak interaksi dengan penjahit lainnya untuk mengurangi rasa jenuh dan bosan.

c. Melakukan gerakan-gerakan reflexi sederhana untuk mengurangi terjadinya otot kaku.

d. Memperbanyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang bermanfaat bagi tubuh.

2. Untuk Perusahaan

a. Memperhatikan kenyamanan pekerja khususnya penjahit dalam bekerja terkait dengan penanganan K3 (Kesehatan dan Keselamatan Kerja) dengan cara menetapkan peraturan perusahaan.

b. Melakukan manajemen pengendalian untuk mengurangi resiko kelelahan kerja seperti pemberian air minum dan pemberian musik di tempat kerja, penyedian sarana dan prasarana yang baik seperti penyedian tempat duduk yang ergonomis kepada penjahit, pemberian informasi mengenai sikap kerja yang baik, pelatihan kerja untuk meningkat keterampilan dan melakukan mutasi penjahit yang sudah mengalami masa kerja lebih dari 20 tahun.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti tentang kelelahan akibat kerja disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang berkaiatan dengan terjadinya kelelahan seperti beban kerja, waktu kerja yang berlebihan, kebutuhan gizi penjahit, keadaan ergonomi lingkungan dan lainnya, selain hanya pengukuran kelelahan secara subyektif.