

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 66 responden mengenai hubungan masa kerja dan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada satpam PT. AMP kota Padang tahun 2023, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 86,4% satpam PT. AMP Kota Padang Tahun 2023 mengalami kelelahan kerja rendah.
2. Sebanyak (63,6%) satpam PT. AMP Kota Padang Tahun 2023 memiliki masa kerja tidak berisiko (≤ 3 tahun).
3. Sebanyak (71,2%) satpam PT. AMP Kota Padang Tahun 2023 memiliki *shift* kerja tidak berisiko.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada satpam PT. AMP Kota Padang dengan *p-value* 0,006 ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada satpam PT. AMP Kota Padang dengan *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Dari simpulan dapat diketahui bahwa Satpam dengan masa kerja baru akan lebih rentan mengalami kelelahan kerja, sehingga satpam dengan masa kerja baru perlu lebih mempersiapkan diri dengan banyak diskusi dan bertanya kepada satpam yang sudah bekerja lebih lama mengenai cara-cara mereka dalam mengatasi kelelahan kerja.

Shift malam yang diterima satpam juga berpotensi cukup besar dalam menimbulkan kelelahan kerja, sehingga satpam perlu dapat memperhatikan kualitas istirahat. Sebaiknya sebelum bekerja, satpam telah beristirahat yang cukup selama kurang lebih 6-8 jam supaya pada saat melaksanakan pekerjaan potensi terjadinya rasa kantuk semakin berkurang. Satpam juga perlu memperhatikan sikap duduk dan menghindari duduk pada posisi yang sama dalam durasi waktu yang lama agar tidak terjadi nyeri punggung. Asupan air minum yang cukup juga perlu untuk membantu mengurangi keluhan rasa haus saat bertugas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau sumber bacaan bagi penelitian sejenis. Adanya pertimbangan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin dapat mempengaruhi kelelahan kerja pada satpam seperti variabel beban kerja, motivasi kerja, dan situasi kerja pada satpam.