

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan tentang hubungan *shift* kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 maka di dapatkan bahwa:

1. Sebanyak 39,6 % *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 mengalami kelelahan kerja
2. Sebanyak 39,6% *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 memiliki *shift* kerja berisiko.
3. Sebanyak 55,2% *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 memiliki kualitas tidur buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada *security* di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 dengan *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi *security*

Security yang menjalani *shift* berisiko (malam) harus sangat memperhatikan istirahat mereka untuk mengurangi kelelahan. Sebaiknya, sebelum mulai bekerja, pastikan untuk tidur cukup sekitar 7-8 jam untuk meminimalisir rasa kantuk saat bekerja dan mengembalikan stamina tubuh. *Security* juga harus sering mengganti posisi duduk dalam kerja agar tidak merasakan nyeri punggung serta dapat mempertimbangkan kembali dalam melakukan pekerjaan sampingan agar tubuh dapat beristirahat dengan optimal.

2. Bagi tempat kerja *security*

Diharapkan pihak yang memperkerjakan *security* dapat mempertimbangan kembali mengenai *security* yang masih mempunyai pekerjaan lain diluar. Dan dapat memberikan arahan seperti *safety talk* tentang pentingnya tidur cukup yang berkualitas dan cara mencegah kelelahan, serta dapat menyediakan kursi yang memiliki sandaran kepala. Diharapkan juga untuk mempekerjakan dua *secuirty* untuk *shift* berisiko (malam) agar *security* dapat bergantian beristirahat secara singkat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi atau sumber bacaan bagi penelitian yang akan melakukan penelitian serupa. Serta disarankan untuk mempertimbangkan penambahan variabel lain yang dapat

mempengaruhi kelelahan kerja pada *security* seperti, status gizi, masa kerja dan usia.

