

BAB V

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI MANAJERIAL

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dalam faktor risiko kelelahan bekerja pada karyawan produksi di PT.Arnett's, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain sebagai berikut :

1. Dari hasil kajian mengenai faktor shift kerja dapat menyebabkan kelelahan, Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap beberapa karyawan bagian produksi yang merasa tidak nyaman dengan sistem *shift* kerja dikarenakan butuh penyesuaian terhadap waktu tidur jika melaksanakan *shift* malam. Selain itu melaksanakan *shift* pada malam hari yang membuat pekerja lebih perlu untuk lebih mempersiapkan mental maupun fisik karena gelap nya malam dan dingin nya suhu pada malam hari akan membuat pekerja merasa mengantuk.
2. Dari hasil kajian mengenai kualitas tidur pekerja yang harus mengikuti shift kerja, Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa informan, mereka rata-rata hanya memiliki waktu tidur sekitar 4-6 jam. Waktu tidur yang tidak maksimal tersebut dapat mengakibatkan risiko terhadap kesehatan maupun pekerjaan yang dikerjakan karena dapat mengurangi fokus, mengantuk, lebih cepat mengalami kelelahan, dan masalah penyakit yang lainnya seperti gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.
3. Dari hasil kajian mengenai beban kerja dapat memberikan kontribusi terhadap kelelahan, Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa informan, mereka melakukan pekerjaan yang diberikan secara mendadak dan melakukan tambahan pekerjaan, seperti menggantikan teman, menggantikan orang yang tidak bisa hadir atau sedang istirahat. Tambahan pekerjaan tersebut tentunya akan membuat karyawan menjadi cepat lelah. Hal itu

dilakukan dengan maksud untuk memback-up tim agar tujuan perusahaan itu bisa tercapai dengan maksimal.

5.2 Implikasi Manajerial

Dari hasil kesimpulan kajian diatas berikut ini disampaikan beberapa rekomendasi untuk manajemen perusahaan maupun karyawan antara lain :

1. Diharapkan perusahaan lebih memperhatikan kesehatan karyawannya, karena perusahaan di industri makanan tidak begitu perlu beroperasi selama 24 jam penuh hanya untuk mendapatkan keuntungan semata dan perusahaan diharapkan memberikan istirahat setidaknya 2 (dua) kali setiap *shift*, kemudian karyawan harus lebih berani terbuka dalam lingkungan kerja dengan menyampaikan masalah dan solusi yang dimiliki.
2. Diharapkan karyawan lebih mengutamakan kondisi terhadap kesehatannya seperti lebih mempersiapkan mental maupun fisik saat mendapatkan shift malam agar lebih siap untuk mengerjakan pekerjaan yang melelahkan saat malam hari, tidur yang cukup yaitu 7-8 jam sehari agar tidak cepat lelah dalam bekerja, mengkonsumsi vitamin agar tubuh tetap fit.

