

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan beberapa hal mengenai “Hubungan Beban Kerja Fisik Dan Beban Kerja Mental dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026”, yaitu :

1. Sebanyak 57,7% pekerja mengalami kelelahan kerja berat PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026.
2. Sebanyak 59,2% pekerja mengalami beban kerja fisik berat di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026.
3. Sebanyak 54,9% pekerja mengalami beban kerja mental tinggi di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan beban kerja fisik dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026 dengan *p value* 0,000.
5. Terdapat hubungan beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pekerja di PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026 dengan *p value* 0,000.

B. Saran

1. Bagi PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman

Disarankan kepada pimpinan PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman untuk melakukan evaluasi dan pengendalian beban kerja secara berkala agar sesuai dengan kapasitas fisik dan mental pekerja. Perusahaan juga perlu mengoptimalkan penerapan prinsip ergonomi, mengatur waktu kerja dan waktu istirahat secara lebih efektif, serta menerapkan rotasi kerja pada pekerjaan yang memiliki beban tinggi guna mengurangi risiko kelelahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan pengetahuan serta wawasan sehingga dapat digunakan sebagai pembelajaran dalam melakukan penelitian selanjutnya mengenai hubungan beban kerja fisik dan beban kerja mental dengan kelelahan kerja pada pekerja PT. Kunango Jantan Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2026