

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada operator SPBU di Kecamatan Padang Utara tahun 2025 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebanyak 41 orang (71,9%) Operator SPBU mengalami kelelahan kerja berat di Kecamatan Padang Utara Tahun
2. Sebanyak 39 orang (68,4%) Operator SPBU mengalami masa kerja lama (> 5 tahun) di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025).
3. Sebanyak 29 orang (50,9%) Operator SPBU memiliki status gizi (IMT) normal di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.
4. Sebanyak 30 orang (52,6%) Operator SPBU memiliki beban kerja berat di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025.
5. Terdapat hubungan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada Operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2024 ($p\text{-value } 0,000$).
6. Tidak Terdapat hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada Operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025 ($p\text{-value } 0,832$).
7. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada Operator SPBU di Kecamatan Padang Utara Tahun 2025 ($p\text{-value } 0,000$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan kepada:

- 1. Bagi Kepala/Pimpinan SPBU Di Kecamatan Padang Utara**

Diharapkan SPBU di Kecamatan Padang Utara agar operator SPBU lebih memperhatikan kondisi kesehatan diri, termasuk menjaga status gizi melalui pola makan yang seimbang, istirahat yang cukup (peregangan, relaksasi, bernapas dalam, atau mendengarkan musik santai), dan menjaga asupan cairan untuk mencegah dehidrasi. Mengelola waktu istirahat dengan baik agar dapat mengurangi kelelahan kerja dan meningkatkan produktivitas. Pihak SPBU dapat menyediakan kursi pada tiap unit pompa SPBU agar petugas pompa bisa duduk sesekali saat bekerja untuk menghindari keluhan kaki terasa berat setelah bekerja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan meneliti dengan menggunakan rancangan penelitian yang berbeda dari variable – variable lain yang belum diteliti. Seperti variable kualitas tidur, shift kerja, maupun kondisi lingkungan kerja.

