

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kelelahan Kerja Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Gigi Poltekkes Tanjungkarang Tahun 2024, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Persentase keseluruhan kelelahan kerja pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu mahasiswa mengalami kelelahan kerja dengan kategori lelah sebesar 74,2%.
2. Persentase keseluruhan lama kerja pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu lama kerja mendapatkan hasil dengan kategori baik sebesar 100%.
3. Persentase keseluruhan jenis kelamin pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu mahasiswa berjenis kelamin perempuan sebesar 84,5%.
4. Persentase keseluruhan status gizi pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu mahasiswa mendapatkan hasil status gizi dengan kategori baik sebesar 73,2%.
5. Persentase keseluruhan beban kerja pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu mahasiswa memiliki beban kerja dengan kategori tinggi sebesar 64,9%.
6. Persentase keseluruhan lingkungan kerja pada mahasiswa Jurusan Teknik Gigi dari Angkatan 2021 sampai Angkatan 2023 yaitu mahasiswa menjawab lingkungan kerja dengan kategori sedang sebesar 63,9%.

5.2 Saran

Seperti dari simpulan di atas, peneliti bisa menyarankan beberapa hal yakni:

5.2.1 Bagi Institusi

1. Diharapkan institusi dapat menyesuaikan pembagian tugas-tugas akademik dan penyesuaian beban kerja terhadap mahasiswa.
2. Diharapkan bagi institusi dapat menyediakan sarana dan fasilitas untuk memudahkan mahasiswa dalam bekerja dan belajar.
3. Diharapkan bagi institusi untuk menyediakan lingkungan kerja yang membuat mahasiswa nyaman, aman, dan sehat, misalnya dengan menghadirkan warna dan dekorasi di tempat mahasiswa melakukan pekerjaan, serta memberikan musik di tempat kerja agar mahasiswa tidak merasa bosan dan monoton.

5.2.2 Bagi Responden (Mahasiswa)

1. Diharapkan mahasiswa lebih memberi perhatian pada kondisi tubuh ketika melakukan aktivitas dalam bekerja sehari-hari agar tidak memicu terjadinya kelelahan kerja.
2. Membiasakan untuk melakukan peregangan otot disela-sela waktu istirahat, dan konsumsi makanan dengan gizi baik serta minum air mineral yang cukup.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan keterbatasan penulis pada penelitian ini, penulis menyarankan untuk dapat dilakukan penelitian lebih lanjut, mengembangkan dan dikaji lebih dalam mengenai kelelahan kerja yang tidak ikut diteliti pada penelitian ini, contohnya usia, status kesehatan, serta keadaan psikis dengan metode penelitian yang lebih beragam mengenai masalah kelelahan kerja.