

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait “Hubungan antara Asupan Makan dan Kelelahan Kerja dengan Produktivitas Tenaga Kerja di Tempat Produksi Kerupuk Rambak di Wilayah Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar (90,0%) responden dengan tingkat asupan energi baik, sebagian besar (90,0%) responden dengan tingkat asupan protein baik, sebagian besar (86,7%) responden dengan tingkat asupan lemak baik, dan sebagian besar (63,3%) responden dengan tingkat asupan karbohidrat baik.
2. Sebagian besar (96,7%) responden dengan tingkat kelelahan kerja rendah.
3. Sebagian besar (66,7%) responden dengan tingkat produktivitas baik.
4. Tidak terdapat hubungan antara asupan makan dengan produktivitas pada tenaga kerja di tempat produksi kerupuk rambak di wilayah Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal, dengan menunjukkan hasil analisis uji gamma pada asupan makan di peroleh nilai $p = 1,000$ pada asupan energi, nilai $p = 0,068$ asupan protein, nilai $p = 0,110$ asupan lemak, dan nilai $p = 0,293$ asupan karbohidrat.
5. Tidak terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan produktivitas pada tenaga kerja di tempat produksi kerupuk rambak di wilayah Kecamatan Pegandon Kabupaten Kendal, dengan menunjukkan hasil analisis uji gamma pada kelelahan kerja diperoleh nilai $p = 0,309$

5.2 Saran

1. Bagi Pekerja, diharapkan dapat menggunakan waktu istirahat dengan semaksimal mungkin dan mengonsumsi makanan seimbang untuk memenuhi asupan makan supaya ketahanan tubuh tetap terjaga dan tidak mengalami kelelahan kerja.
2. Bagi pemilik usaha, diharapkan dapat memiliki Standar Operasional Prosedur (SOP) dari produksi kerupuk rambak sampai dengan jam kerja bagi tenaga kerja.
3. Fakultas Kesehatan Muhammadiyah Kendal Batang, diharapkan pada penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang berhubungan dengan asupan makan dan kelelahan kerja dengan produktivitas pada tenaga kerja.
4. Bagi peneliti selanjutnya, karena adanya keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian sejenis namun dengan menambahkan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat produktivitas kerja.