BAB VI
PENUTUP

A. Simpulan

1. Waktu istirahat menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan kelelahan kerja.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi mengemudi dengan kelelahan kerja pada sopir bus Makassar.
3. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada sopir bus Makassar.

B. Saran

1. Bagi Institusi

   Perusahaan diharapkan dapat menerapkan pengaturan jam kerja dan durasi mengemudi yang sesuai dengan peraturan yang berlaku. Selain itu, penyediaan fasilitas istirahat yang memadai serta pemberian edukasi mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur perlu dilakukan untuk membantu mengurangi risiko kelelahan kerja dan meningkatkan keselamatan selama berkendara.

2. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi dan tambahan informasi mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kelelahan kerja pada sopir bus.Penelitian ini juga dapat menjadi bahan kajian untuk memahami pengaruh durasi mengemudi dan kualitas tidur terhadap terjadinya kelelahan kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan kelelahan kerja, seperti beban kerja, stres kerja, kondisi lingkungan kerja, tingkat kebisingan, konsumsi kafein, serta aspek ergonomi. Selain itu, penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan penggunaan metode penelitian yang lebih bervariasi perlu dilakukan agar menghasilkan temuan yang lebih luas dan mendalam.