

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Penelitian terkait pengukuran tingkat kelelahan pengemudi Trans Jateng ini menghasilkan beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Tingkat kelelahan dari sebagian besar pengemudi Trans Jateng berdasarkan hasil pengukuran menggunakan metode *Swedish Occupational Fatigue Inventory* (SOFI) yaitu rendah. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran metode *Fatigue Risk Assessment and Management in High-Risk Environments* (FRAME) seluruh pengemudi Trans Jateng memiliki tingkat kelelahan rendah.
2. Usulan perbaikan yang dapat dilakukan guna meminimalisir tingkat kelelahan pengemudi Trans Jateng, diantaranya :
 - a. Memberikan anjuran pada pengemudi untuk melakukan peregangan
 - b. Melakukan evaluasi terkait durasi mengemudi
 - c. Melakukan penyesuaian suhu pada stasiun kerja pengemudi
 - d. Menyediakan makanan ringan bagi pengemudi
 - e. Memberikan arahan pada pengemudi untuk mengoptimalkan kualitas tidur
 - f. Memberikan anjuran bagi pengemudi untuk tidur dan beristirahat pada salah satu dari ketujuh waktu interval antar keberangkatan bus.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian terkait pengukuran tingkat kelelahan pengemudi Trans Jateng ini, maka diberikan beberapa saran, yaitu :

1. Melakukan analisis terkait hubungan antara karakteristik pengemudi dengan tingkat kelelahan yang dirasakan.

2. Melakukan pengukuran distribusi tingkat kantuk pengemudi per jam. Pengukuran ini dilakukan dengan tujuan agar dapat diketahui pada jam keberapa pengemudi umumnya mulai merasakan kantuk serta pada jam keberapa puncak kantuk dirasakan oleh pengemudi.
3. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja adalah kondisi lingkungan. Oleh karena itu diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan dimensi lingkungan sebagai pertimbangan dalam pengukuran kelelahan kerja.
4. Metode FRAME merupakan metode pengukuran kelelahan kerja multidimensional yang digunakan untuk melihat gejala kelelahan kerja melalui beberapa dimensi. Namun, pada saat penelitian ini dilaksanakan terdapat dua dimensi pada metode FRAME yang memiliki item pertanyaan yang sama. Diharapkan pada penelitian selanjutnya pembagian item pertanyaan ke dalam masing – masing dimensi pada metode FRAME dapat dievaluasi kembali.
5. Pada saat penelitian ini dilaksanakan, belum terdapat pembagian klasifikasi tingkat kelelahan pada metode FRAME. Oleh karena itu peneliti yang berencana menggunakan metode FRAME diharapkan rutin mengikuti perkembangan terkait metode ini, sehingga apabila ditemukan pembaruan mengenai pembagian klasifikasi tingkat kelelahan maka dapat digunakan pada penelitian terkait.