

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Pada penelitian yang dilakukan kepada guru negeri SD di Kecamatan Baturraden didominasi oleh guru yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 84 guru (80%). Sebagian besar guru masuk ke dalam kategori usia beresiko ( $>30$  tahun) yaitu sebanyak 96 guru (91,4%). Mayoritas guru memiliki masa kerja lama sebanyak 64 responden (59%). Karakteristik siswa yang diajar sebagian besar responden merupakan siswa tingkat awal (kelas 1-3) sebanyak 61 guru (58,1%). Sebagian besar guru memiliki status gizi normal sebanyak 73 guru (69,5%). Beban kerja mental yang dimiliki mayoritas guru dengan kategori sedang sebanyak 67 guru (63,8%). Psikososial Sebagian besar guru dengan kategori baik sebanyak 54 guru (51,4%).
2. Terdapat pengaruh antara beban kerja mental terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
3. Terdapat pengaruh antara karakteristik siswa terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
4. Tidak terdapat pengaruh antara umur terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
5. Tidak terdapat pengaruh antara jenis kelamin terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
6. Tidak terdapat pengaruh antara status gizi terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
7. Tidak terdapat pengaruh antara masa kerja terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
8. Tidak terdapat pengaruh antara psikososial terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.
9. Terdapat pengaruh antara beban kerja mental dan karakteristik siswa terhadap kelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.

10. Faktor beban kerja mental merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kelelahan kerja pada guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden.

## B. Saran

### 1. Bagi guru SD Negeri di Kecamatan Baturraden

- a. Guru disarankan untuk membuat jadwal kerja harian yang terstruktur dan menetapkan skala prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi dan pentingnya kegiatan, guna menghindari penumpukan beban kerja dan memastikan tugas selesai tepat waktu.
- b. Guru disarankan untuk meluangkan waktu di luar jam kerja untuk beristirahat, melakukan rekreasi ringan, serta menjalani aktivitas yang menyenangkan.
- c. Guru disarankan untuk rutin berolahraga guna menjaga kesehatan fisik dan mental secara optimal.
- d. Guru diharapkan mengikuti pelatihan atau workshop yang berkaitan dengan strategi pembelajaran dan pendekatan psikologis anak untuk mengenali karakteristik dan kebutuhan setiap siswa di kelas.

### 2. Bagi pihak sekolah dan manajemen Pendidikan

- a. Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pemerataan tugas dan tanggung jawab guru, serta menyesuaikan beban kerja mental dengan kapasitas masing-masing individu.
- b. Sekolah dapat menyediakan dukungan psikologis, seperti konseling atau kegiatan reflektif yang dapat membantu guru mengelola stres dan kelelahan kerja.
- c. Pemberian pelatihan pengelolaan kelas dan pengembangan keterampilan pedagogis secara berkala perlu ditingkatkan untuk menunjang efektivitas kerja guru.

### **3. Bagi Puskesmas Baturraden 1 & 2**

- a. Puskesmas disarankan untuk turut berperan aktif dalam promosi kesehatan kerja guru melalui program pemeriksaan kesehatan rutin dan edukasi tentang manajemen kelelahan.
- b. Dapat dilakukan kerja sama lintas sektor antara Puskesmas, Dinas Pendidikan, dan pihak sekolah untuk menyusun kebijakan pencegahan kelelahan kerja di lingkungan sekolah.
- c. Puskesmas dapat mengembangkan program intervensi berbasis komunitas seperti senam guru, pelatihan relaksasi, dan kegiatan promotif lainnya.

### **4. Bagi Jurusan Kesehatan Masyarakat**

- a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam memperluas kajian tentang kelelahan kerja di sektor pendidikan, khususnya pada guru jenjang dasar.
- b. Perlu adanya kegiatan kolaboratif seperti seminar atau pelatihan berbasis akademik yang mengangkat tema kesehatan kerja pada guru, agar mahasiswa memahami pentingnya K3 dalam dunia pendidikan.
- c. Jurusan juga diharapkan dapat mendorong penelitian lebih lanjut terkait faktor psikososial dan intervensi pencegahan kelelahan kerja di sektor non-medis.

### **5. Bagi peneliti selanjutnya**

Melakukan pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam agar mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman guru terkait kelelahan kerja, serta mengurangi potensi bias dari pengisian angket secara subjektif.