

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan dapat disimpulkan tentang bagaimana gambaran pemanfaatan waktu luang pada buruh pabrik di PT. Yang Ming International :

1. Dalam jenis-jenis aktivitas buruh pabrik tentang waktu luang yang digunakannya peneliti membagi dalam 5 tema yaitu: mengobrol, istirahat, hiburan, rekreasi, dan olahraga. Partisipan mengartikan jenis aktivitas waktu luang adalah dalam melakukan aktivitas di waktu luang, seseorang tidak diatur oleh peraturan-peraturan sehingga bebas mengekspresikan dirinya.
2. Dalam pemahaman buruh pabrik terhadap kualitas memanfaatkan waktu luangnya, partisipan menganggap kualitas untuk waktu luang di gunakan untuk berkumpul (Quality time) dengan orang-orang terdekatnya diantaranya keluarga, teman-teman dan pacar.
3. Dalam pemahaman buruh pabrik tentang manfaat waktu luang, peneliti menarik kesimpulan bahwa buruh pabrik mengartikan waktu luang sebagai waktu untuk melakukan aktivitas yang bersifat refreshing dan memulihkan kondisi fisik. Aktivitas yang sifatnya refreshing adalah aktivitas yang dilakukan untuk menghilangkan stres, merasa rileks, dan memulihkan kondisi fisiknya.
4. Berdasarkan pemahaman buruh pabrik tentang harapan terhadap waktu luang, di dapatkan 4 tema yaitu penghasilan, berbagi ilmu agar dapat lebih bermanfaat bagi orang lain, mengurangi beban kerja yang didapatkan oleh buruh pabrik dan pengaturan ulang shift kerja dengan harapan waktu kerja kembali menjadi 5 hari kerja.

## B. Saran

### 1. Ilmu Keperawatan

Untuk pihak kesehatan atau perawat dengan mengetahui gambaran dari pemanfaatan waktu luang pada buruh pabrik di harapkan dapat mengerti tentang pentingnya waktu luang yang dimanfaatkan dengan baik, sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis.

### 2. Perusahaan

Untuk perusahaan diharapkan dapat mengetahui tentang pentingnya waktu luang yang digunakan dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun psikologis para buruh, sehingga buruh pabrik dapat bekerja dengan maksimal dan dapat meningkatkan hasil produksi dan menambah fasilitas ruangan untuk buruh beristirahat dan mendapatkan tempat yang nyaman agar waktu istirahat buruh pabrik di gunakan dengan maksimal.

### 3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan ide-ide penelitian selanjutnya sehingga dapat memberikan variasi pada penelitian yang selanjutnya. seperti keselamatan kerja, kualitas hidup dan keharmonisan keluarga buruh pabrik.