

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat sebanyak 49 responden dengan tingkat kecemasan tidak cemas (62%), 18 responden dengan tingkat kecemasan ringan (22,8%), 7 responden dengan tingkat kecemasan sedang (8,9%), 5 responden dengan tingkat kecemasan berat (6,3%).
- b. Terdapat sebanyak 8 responden dengan status marital kawin (10,1%) dan 71 responden dengan status marital tidak kawin (89,9%).
- c. Pada kelompok status marital kawin, terdapat sebanyak 1 responden mengalami tingkat kecemasan tidak cemas (12,5%), 7 responden mengalami tingkat kecemasan ringan (87,5%), 0 responden mengalami tingkat kecemasan sedang (0%), dan 0 responden mengalami tingkat kecemasan berat (0%).
- d. Pada kelompok status marital tidak kawin, terdapat sebanyak 48 responden mengalami tingkat kecemasan tidak cemas (67,6%), 11 responden mengalami tingkat kecemasan ringan (15,5%), 7 responden mengalami tingkat kecemasan sedang (9,9%), dan 5 responden mengalami tingkat kecemasan berat (7%).
- e. Terdapat hubungan bermakna antara status marital terhadap tingkat kecemasan awak kabin pada pencabutan persyaratan hasil tes screening

Covid-19 dalam pelaksanaan penerbangan domestik tahun 2022 dengan nilai $P 0,025$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Awak kabin diharapkan dapat lebih menyadari tanda dan gejala kecemasan sehingga dapat mengetahui faktor risiko dari kecemasan yang dapat timbul selama penerbangan pada periode Covid-19 atau periode pandemi lainnya, dan diharapkan segera mengonsultasikan dengan dokter agar tidak memburuk dan mengganggu aktivitas selama penerbangan. Awak kabin juga diharapkan lebih memahami mekanisme persebaran Covid-19 selama penerbangan berlangsung dan tetap menjaga kesehatan dengan melaksanakan protokol kesehatan, menjaga pola makan, mengatur gaya hidup yang lebih baik, dan menjaga imunitas tubuh, sehingga dapat menjadi langkah preventif untuk mencegah timbulnya kecemasan akibat ketakutan terinfeksi Covid-19.

V.2.2 Bagi Maskapai Penerbangan

Maskapai penerbangan diharapkan dapat memberikan perhatian terkait kesehatan mental yang dapat terjadi pada awak kabin, terutama pada yang tinggal sendiri di luar rumah (mencakup *mess*, *indekos*, dan *apartemen*) terkait kesehatan mental yang dapat terjadi dikarenakan rasa kesepian. Selain itu, maskapai penerbangan diharapkan memberikan kenyamanan dan fleksibilitas untuk awak kabin pada *mess* sehingga dapat menciptakan suatu ruang tinggal dengan sosialisasi yang baik antar awak kabin untuk mengurangi rasa kesepian yang dapat timbul. Maskapai

penerbangan juga diharapkan dapat memantau kesehatan mental dan fisik pada awak kabin.

V.2.3 Bagi Balai Kesehatan Penerbangan

Balai kesehatan penerbangan diharapkan dapat memberikan pengetahuan terkait faktor risiko apa saja yang dapat menyebabkan kecemasan dan betapa pentingnya menjaga kesehatan mental pada awak kabin selama bekerja di penerbangan. Selain itu, Balai kesehatan penerbangan diharapkan dapat memantau kesehatan mental dan fisik pada awak kabin.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor risiko lainnya yang berkaitan dengan kecemasan selama penerbangan. Penelitian ini juga dapat dikembangkan menjadi penelitian multivariat untuk melihat faktor lainnya yang dapat memicu kecemasan baik pada faktor dari pihak penerbangan (durasi terbang, jenis pesawat, tipe penerbangan) maupun dari pihak internal responden (jumlah penghuni dalam 1 rumah, apakah tinggal bersama orang lanjut usia, apakah tinggal sendiri (*mess* atau *indekos* atau apartemen) atau tinggal bersama keluarga di rumah pribadi) dan terkait aspek keuangan (masih mendapat bantuan dari keluarga atau tidak maupun *single income* atau *double income*) untuk melihat faktor apakah yang dominan.