

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Karakteristik Individu dan Beban Kerja dengan Gejala *Sick Building Syndrome* pada Karyawan PT. Infomedia Nusantara Tahun 2020 didapatkan hasil uji *chi-square* pada variabel umur diperoleh *p-value* sebesar 0,029, kondisi psikososial dengan *p-value* 0,041, dan stres kerja dengan *p-value* 0,021, yang berarti *p-value* ketiga variabel < 0.05 . Dari nilai tersebut disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara umur, kondisi psikososial, dan stres kerja dengan gejala *Sick Building Syndrome*. Sementara tidak ditemukannya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin, masa kerja, riwayat penyakit, dan beban kerja karena *p-value* $> 0,05$.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat diberikan agar dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk pihak terkait dalam mengatasi masalah kesehatan seperti gejala *Sick Building Syndrome*, diantaranya sebagai berikut:

V.2.1 Bagi Pekerja

- a. Untuk pekerja selalu menjaga kesehatan tubuh, dan diharapkan dapat mengontrol waktu antara waktu bekerja dan waktu beristirahat.
- b. Memanfaatkan waktu istirahat untuk melepas lelah sejenak karena telah bekerja serta melakukan relaksasi dengan keluar ruangan sejenak untuk menghirup udara segar dan melakukan peregangan otot-otot tubuh agar tidak mudah merasa kelelahan dan mengalami gejala *Sick Building Syndrome*.

V.2.2 Bagi Manajer Perusahaan

- a. Perlu komitmen dari manajemen perusahaan untuk menjadikan lingkungan kerja ideal dan kondusif bagi para karyawannya serta mengurangi stresor di tempat kerja agar tidak menimbulkan gangguan fisik dan psikis yang berkaitan dengan pekerjaan.
- b. Perlu diadakan dan diterapkan program *medical check up*, seperti melaksanakan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar jika ada gangguan kesehatan yang terjadi pada pekerja dapat diketahui sejak dini.
- c. Disarankan untuk menyediakannya klinik kesehatan sebagai tempat yang dibutuhkan jika ada karyawan yang mengeluhkan sakit.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti variabel variabel lain seperti variabel lingkungan kerja fisik, kimia, dan biologi yang lebih beragam di dalam ruangan untuk mendeteksi sumber kontaminan dalam ruangan yang diduga berhubungan dengan munculnya keluhan *Sick Building Syndrome* yang tidak diteliti pada penelitian ini.
- b. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan analisis lebih lanjut untuk melihat hubungan sebab akibat.