

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Distribusi frekuensi stress kerja dari 40 responden sebesar 13 (32,5%) responden mengalami stress kerja normal, 2 (5%) responden mengalami stress kerja ringan, 21 (52,5%) responden mengalami stress kerja sedang, dan 4 (10%) responden mengalami stress kerja parah.
- b. Terdapat hubungan antara usia, status pernikahan, beban kerja, kecemasan terhadap Pandemi COVID-19, dan kelelahan kerja dengan stress kerja para pegawai Puskesmas Tambun.
- c. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan konflik interpersonal terhadap stress kerja para pegawai Puskesmas Tambun.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini dapat diberikan saran sebagai berikut:

V.2.1 Bagi pegawai Puskesmas Tambun selaku responden

Berdasarkan hasil dan simpulan yang telah didapatkan, pegawai Puskesmas Tambun diharapkan dapat mengurangi stress yang dirasakan agar tidak bertambah parah. Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stress yang dirasakan, yaitu dengan melakukan *stretching*/ peregangan tubuh setiap pagi, mencari teman bercerita atau tempat untuk berbagi masalah sehingga tidak merasa sendirian ketika ada masalah yang mengganggu, tetap jalin kerjasama dan kerukunan dengan seluruh pegawai sehingga tercipta suasana kerja yang nyaman, selalu disiplin menerapkan protokol kesehatan (saat bekerja maupun di rumah), serta istirahat yang cukup.

V.2.2 Bagi Puskesmas Tambun

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi dasar untuk membuat kebijakan mengenai stress kerja, seperti:

- a. Melakukan pembagian tugas yang jelas kepada setiap pegawai sesuai dengan kompetensi dan kemampuannya.
- b. Membuat jadwal bagi pegawai untuk rekreasi/*refreshing* sebagai upaya untuk mengurangi stress.
- c. Melakukan aktivitas fisik seperti senam di pagi hari bagi para pegawai untuk mengurangi stress yang mereka rasakan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel yang tidak dapat diteliti oleh penelitian ini serta memakai desain studi selain *cross-sectional* sehingga dapat diketahui hubungan sebab akibat yang jelas. Selain itu juga dapat menambah sampel agar lebih banyak dengan karakteristik responden yang bervariasi