

## BAB VIII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 8.1 Kesimpulan

1. Diperoleh bahwa sebagian besar responden mengalami stres sedang, yakni sebesar 63% dari total responden, diikuti dengan responden yang mengalami stres berat sebanyak 21% dari total responden sedangkan selebihnya atau 16% dari responden mengalami stres ringan.
2. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres kerja adalah beban kerja kuantitatif, *shift* (kerja gilir), rutinitas kerja yang monoton, temperatur, kebisingan, dukungan/hubungan sosial dari rekan kerja, hubungan/dukungan sosial dari supervisor, gaji, serta kepuasan terhadap penyeliaan/pengawasan.
3. Variabel-variabel stressor yang berhubungan (memiliki p value <0,05) dengan tingkat stres kerja, memiliki hubungan searah. Semakin buruk persepsi pekerja terhadap masing-masing variabel independen maka semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialaminya.
4. Tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara beban kerja kualitatif, jam kerja normal, jam lembur, serta dukungan/hubungan sosial dari bawahan terhadap tingkat stres kerja pekerja bagian operasional PT Gunze Indonesia.

## 8. 2 Saran

1. Sistem kerja 40 jam per minggu sebaiknya tetap dipertahankan tidak hanya untuk kesehatan pekerja tetapi juga untuk kepentingan perusahaan.
2. Paparan terhadap bising dapat dikurangi dengan memberikan perlindungan kepada pekerja. Hal yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan memberikan alat pelindung diri kepada pekerja yang bekerja pada lingkungan bising berupa *ear plugs* (yang dapat digunakan sekali atau beberapa kali) serta memberikan peredam suara pada mesin-mesin kerja agar tidak terlalu menimbulkan suara bising.
3. Pengurangan efek kesehatan dan keselamatan kerja akibat temperatur panas, dengan cara: penggunaan AC (*Air Conditioner*), kipas angin, dan pakaian pelindung, memberikan tanda di daerah-daerah yang berbahaya, serta memberikan rekomendasi kepada pekerja untuk mengganti cairan tubuh yang hilang selama bekerja. Kehilangan cairan dan elektrolit pada pekerja yang bekerja pada temperatur panas, harus diganti dengan meminum cairan setiap 15 hingga 20 menit, dalam jumlah yang lebih besar daripada kebutuhan untuk memuaskan dahaga.
4. Memberikan dispenser, terutama pada area produksi agar pekerja dapat minum dengan mudah untuk mengganti cairan yang hilang setelah bekerja pada temperatur yang panas.
5. Memberikan penyuluhan yang memadai kepada pekerja tentang efek serta bahaya kesehatan akibat pajanan teperatur panas serta bising.

6. Melakukan olahraga/aktivitas fisik yang dapat menurunkan tingkat stres.  
Olahraga ini dapat dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh pekerja setiap satu minggu sekali yang dilakukan selama tiga puluh menit pada pagi hari.

