

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Diketahui kondisi lingkungan fisik meliputi (kebisingan, pencahayaan, dan suhu) didapatkan hasil pengukuran lingkungan fisik pada tiap ruangan yaitu Administrasi, Teknik dan Pengolahan di PTPN VII Way Berulu Kabupaten Pesawaran didapatkan 36% Tidak Memenuhi Standar(TMS) Lingkungan Fisik kebisingan, pencahayaan dan 64 % Memenuhi Standar(MS) pada tiap ruangan dan 45% Tidak Memenuhi Standar(TMS) lingkungan suhu dan 54 % Memenuhi Standar (MS) pada lingkungan fisik yaitu suhu di tiap ruangan.
2. Ada hubungan kebisingan dengan stres kerja pada bagian administrasi, pengolahan dan teknik di PTPN VII Unit Usaha Way Berulu Pesawaran Tahun 2023 *p-value* kebisingan pada administrasi (*P-value* = 0,001) , kebisingan pada pengolahan (0,000), kebisingan pada teknik (0,002)
3. Ada hubungan pencahayaan dengan stres kerja pada bagian administrasi, pengolahan, dan teknik di PTPN VII Unit Usaha Way Berulu Pesawaran Tahun 2023 *p-value* lingkungan fisik pencahayaan pada administrasi (*P-value* = 0,016), pencahayaan pada pengolahan (*P-value* = 0,000), dan pencahayaan pada teknik (*P-value* = 0,000)

4. Ada hubungan suhu dengan stres kerja pada bagian administrasi, pengolahan dan teknik di PTPN VII Unit Usaha Way Berulu Pesawaran Tahun 2023 *p-value* lingkungan fisik suhu pada administrasi (*P-value* 0,016) , suhu pada pengolahan (*P-value* 0,000), dan suhu pada teknik (*P-Value* 0,000)

B. Saran

1. Bagi perusahaan
 - a. Lingkungan Fisik: dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap lingkungan kerja di PTPN VII Way Berulu, termasuk tingkat kebisingan, pencahayaan, Suhu, dan ventilasi udara. Identifikasi faktor-faktor lingkungan yang mungkin menyebabkan stres kerja dan identifikasi area yang perlu diperbaiki.
 - b. Pengelolaan kebisingan dengan standar kebisingan (>85 dBa): mencoba mengelola kebisingan di tempat kerja. Hal ini dapat meliputi penggunaan peralatan pelindung telinga, isolasi suara, penataan ulang ruang kerja, atau penggunaan alat atau teknologi yang mengurangi kebisingan.
 - c. Peningkatan pencahayaan dengan standar pencahayaan (≥ 300 Lux): Pastikan tingkat pencahayaan yang memadai di seluruh area kerja. Sediakan cahaya alami sebanyak mungkin dan pertimbangkan penggunaan pencahayaan buatan yang sesuai. Pastikan cahaya yang cukup untuk pekerja dalam melakukan tugas mereka.
 - d. Pengaturan suhu dan ventilasi udara dengan standar suhu ($\leq 30^{\circ}\text{C}$) : Memastikan suhu di ruang kerja sesuai dengan standar yang nyaman

dan sesuai dengan jenis pekerjaan yang dilakukan. Menyediakan sistem ventilasi yang baik untuk memastikan sirkulasi udara yang cukup dan menghindari penumpukan panas yang berlebihan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk dapat menjadi motivasi guna melakukan penelitian lebih lanjut terhadap variabel yang berhubungan dengan lingkungan fisik dengan stres kerja yang belum diangkat dalam penelitian ini.

3. Bagi instansi kesehatan terkait di perusahaan

- a. Pelatihan dan Kesadaran: Berikan pelatihan kepada pekerja tentang pentingnya lingkungan kerja yang sehat dan strategi mengelola stres kerja.
- b. Memberikan informasi tentang cara mengatasi masalah lingkungan yang mempengaruhi kesejahteraan pekerja kesejahteraan pekerja berupa APD (Alat Pelindung Diri) untuk memperkecil resiko dari lingkungan fisik yang tidak memenuhi standar
- c. Melakukan senam rutin guna menjaga kesehatan bersama