

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah terlaksana pada bulan Februari hingga November tahun 2024 tentang Hubungan Faktor - Faktor Individu dengan Kejadian *Sick Building Syndrome* Pada Pekerja Kantor PT. Petrokopindo Cipta Selaras, beberapa hal yang bisa disimpulkan adalah sebagai berikut:

- a. Karakteristik pekerja sebagian besar berumur ≥ 40 tahun yaitu sebesar 62 pekerja dengan persentase (67,4%).
- b. Karakteristik pekerja sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 57 pekerja dengan persentase (62,0%).
- c. Karakteristik pekerja sebagian besar pekerja berada pada masa kerja ≥ 3 tahun yaitu sebesar 65 pekerja dengan persentase (70,7%)
- d. Karakteristik pekerja sebagian besar pekerja memiliki perilaku merokok yaitu sebesar 53 pekerja dengan persentase (57,6%)
- e. Karakteristik sebagian besar pekerja memiliki kondisi psikososial buruk yaitu sebesar 60 pekerja dengan persentase (65,2%)
- f. Pekerja yang mengalami *Sick Building Syndrome* sebagian besar sebanyak 59 pekerja dengan persentase (64,1%)
- g. Hasil penelitian ini diolah menggunakan uji statistik kotingensi dengan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara faktor individu dengan kejadian SBS yang artinya ($p\text{-value} < \text{signifikan}$) yaitu umur dengan *Sick Building Syndrome* ($p\text{-value} 0,000$), Jenis kelamin dengan *Sick Building Syndrome* ($p\text{-value} 0,047$), masa kerja dengan *Sick Building* ($p\text{-value} 0,039$), perilaku

merokok dengan *Sick Building Syndrome* (p -value 0,002), dan kondisi psikososial dengan *Sick Building Syndrome* (p -value 0,012).

6.2 Saran

1. Bagi Perusahaan

- a. Perusahaan disarankan untuk mengembangkan program kebugaran terjadwal di tempat kerja guna menjaga dan meningkatkan kesehatan serta stamina pekerja, khususnya bagi karyawan berusia ≥ 40 tahun, namun tetap bermanfaat bagi karyawan yang lebih muda. Program ini dapat berupa sesi olahraga ringan, seperti peregangan atau senam kebugaran selama 10-15 menit, yang dilakukan dua kali sehari, yaitu pada pagi hari sebelum jam kerja dan siang hari setelah istirahat makan, langkah ini bertujuan untuk mengurangi kelelahan, memperbaiki postur tubuh akibat duduk terlalu lama, serta meningkatkan aliran darah dan energi pekerja.
- b. Perusahaan harus menciptakan lingkungan yang mendukung di mana kesehatan dianggap sebagai prioritas, dengan mengadakan program edukasi yang menekankan pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala selama 2 minggu sekali. Perusahaan dapat mengimplementasikan program kesehatan yang mempertimbangkan perbedaan dalam perilaku dan sikap antara pekerja laki-laki dan perempuan misalnya, menyediakan sesi konseling kesehatan mental dan fisik khusus untuk laki-laki dapat membantu mengatasi permasalahan yang ada pada saat pekerjaan berlangsung. Perusahaan perlu memberikan konseling pada pekerja, karena dengan diberikannya konseling ini dapat berguna bagi para pegawai supaya kelak dapat memberikan motivasi agar selalu produktif.

- c. Pentingnya menyediakan lingkungan kerja yang ergonomis seperti mencakup penataan meja dan kursi yang mendukung postur tubuh yang baik, serta memastikan pencahayaan yang cukup untuk mengurangi ketegangan mata. Perusahaan harus mengimplementasikan program kesehatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan rutin selama 2 minggu sekali, serta seminar tentang gaya hidup sehat yang membuat pekerja merasakan lingkungan pekerjaannya tidak monoton dan dapat meningkatkan semangat dan produktivitas pekerja.
- d. Perusahaan harus menerapkan kebijakan Kawasan Tanpa Rokok (KTR), melarang merokok di area kerja utama dan menyediakan area khusus merokok yang terpisah. Penelitian ini menekankan pentingnya sanksi yang lebih tegas untuk pelanggar, bukan hanya teguran lisan, agar kebijakan dapat dilaksanakan secara maksimal

2. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan bagi para peneliti lainnya dapat mengembangkan peneliti dengan menggunakan variabel pemicu kejadian *Sick Building Syndrome* (SBS), sehingga penelitian mengenai kejadian SBS dapat ditemui beragam faktor lain sehingga dapat mengembangkan penelitian ini.