

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai kantor Badan Perencanaan Pembangunan Daerah (Bappeda) Sumatera Barat Tahun 2022 dapat disimpulkan:

1. Sebanyak 25 dari 75 responden (33,3%) mengalami gejala-gejala keluhan *Sick Building Syndrome* kategori berat.
2. Lebih dari separuh responden (60,0%) di kantor Bappeda Sumatera Barat adalah laki-laki,
3. Lebih dari separuh responden (69,3%) di kantor Bappeda Sumatera Barat berumur lebih sama dengan 40 tahun.
4. Lebih dari separuh responden (62,7%) bekerja di kantor Bappeda Sumatera Barat lebih dari 8 jam/ hari.
5. Hampir seluruh responden (88,0%) telah bekerja di kantor Bappeda Sumatera Barat lebih atau sama dengan 3 tahun
6. Sebanyak 25,3% dari responden memiliki kebiasaan merokok
7. Hampir separuh responden (44,0%) di kantor Bappeda Sumatera Barat bekerja pada lingkungan fisik yang buruk
8. Sebanyak 28 responden (37%) di kantor Bappeda Sumatera Barat memiliki ergonomi yang buruk saat bekerja.
9. Hampir separuh responden (44,0%) di kantor Bappeda Sumatera Barat memiliki psikososial yang buruk.

10. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara umur dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
12. Terdapat hubungan yang bermakna antara jam kerja dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara masa kerja dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
14. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
15. Terdapat hubungan yang bermakna antara lingkungan kerja fisik dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
16. Terdapat hubungan yang bermakna antara ergonomi dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat
17. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara psikososial dengan keluhan *Sick Building Syndrome* pada pegawai di kantor Bappeda Sumatera Barat

6.2 Saran

1. Bagi kantor Bappeda Sumatera Barat
 - a. Menyediakan area khusus untuk merokok yang jauh dari area kerja dan terhubung dengan udara terbuka
 - b. Membuat peraturan yang lebih ketat dalam pelarangan merokok di dalam gedung dan menerapkan denda bagi siapa yang melanggar.
 - c. Memberikan tanaman hias didalam ruangan untuk menguraikan udara tercemar dalam ruangan.
 - d. Melakukan pengecekan berkala berkaitan dengan pencahayaan ruangan dan mengganti bola lampu apabila sudah redup.
 - e. Hendaknya melakukan sosialisasi terhadap pegawai mengenai ergonomi atau posisi saat bekerja yang baik dan benar sehingga dapat mengurangi resiko terkena keluhan SBS
2. Bagi Pegawai
 - a. Memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya, menghirup udara segar di luar gedung kerja sehingga dapat menjernihkan pikiran dan tubuh menjadi lebih bugar serta siap untuk bekerja kembali.
 - b. Mengurangi kebiasaan merokok terutama di dalam ruang kerja
 - c. Mulai melakukan kebiasaan sehat seperti mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta selalu menyediakan air mineral di ruang kerja.
 - d. Melakukan peregangan dan relaksasi secara berkala untuk meminimalisir keluhan SBS yang dirasakan

- e. Melakukan aktivitas olahraga secara rutin minimal sekali dalam seminggu serta makan makanan yang bergizi agar stamina tubuh tetap terjaga
- f. Menerapkan budaya kerja 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke)
- g. Membuka jendela secara berkala sehingga udara segar alami serta cahaya dapat masuk ke dalam ruangan kerja

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk meneliti lebih lanjut variabel lingkungan fisik, kimia dan biologi agar lebih jelas variabel mana yang paling berperan terhadap keluhan SBS yang dirasakan para responden.
- b. Perlu dilakukan pengukuran suhu dan kelembaban udara mengingat erat kaitannya dengan kejadian keluhan SBS dan pengukuran kondisi bakteriologis (faktor biologi) karena berpengaruh terhadap kelembaban dalam ruangan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menganalisis mengenai suhu dari penggunaan AC pada setiap ruangan untuk mengetahui bagaimana pengaruhnya variasi suhu yang di gunakan dengan keluhan SBS yang dirasakan.