

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel beban kerja dan stres kerja pada Petugas Kesehatan di Puskesmas. yang menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dialami petugas kesehatan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah beban kerja petugas kesehatan, semakin rendah pula tingkat stres kerja yang mereka alami. Hal ini membuktikan bahwa beban kerja menjadi salah satu penyebab stres kerja yang dialami petugas kesehatan.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran petugas kesehatan tentang pentingnya kesehatan fisik dan psikologis terkait dengan stres dalam lingkungan kerja. Diharapkan agar petugas kesehatan dapat mengelola dan melatih manajemen stres sebagai langkah pencegahan atau pengurangan stres

berlebihan. Dengan demikian, diharapkan kinerja mereka dapat meningkat dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah untuk mendalami lebih lanjut teori dan faktor-faktor lain yang relevan terkait dengan hubungan antara beban kerja dan stres kerja. Karena hanya 7,6% dari variabilitas stres kerja yang dapat dijelaskan oleh variabel beban kerja dalam penelitian ini, peneliti disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi lebih besar terhadap stres kerja pada petugas kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini yang terkait dengan jumlah sampel yang kecil, penggunaan metode pengumpulan data yang terbatas

## **3. Bagi Lembaga UPTD Puskemas X**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi stres kerja pada petugas kesehatan di Puskesmas X Kabupaten Manggarai.