

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat stres prajurit Kompi A dalam menjalani PSBB di dalam asrama selama Pandemi Covid-19 di Yonif Raider 514/SY Bondowoso hampir setengah responden 49% mengalami stres ringan karena prajurit sudah terbiasa mendapat tantangan dan tekanan. Sehingga dalam menjalani PSBB di lingkungan asrama hanya menimbulkan stres ringan.

#### 5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

##### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa perlu membuat strategi untuk meningkatkan motivasi prajurit dalam mencari informasi tentang cara menjalankan PSBB selama masa pandemi Covid-19 agar semua kebutuhan pangan selama masa PSBB bisa terpenuhi dengan gizi yang seimbang.

##### 2. Bagi Prajurit

Masih terdapatnya prajurit yang mengalami stress saat menjalankan PSBB di lingkungan asrama, untuk itu prajurit perlu mencari informasi

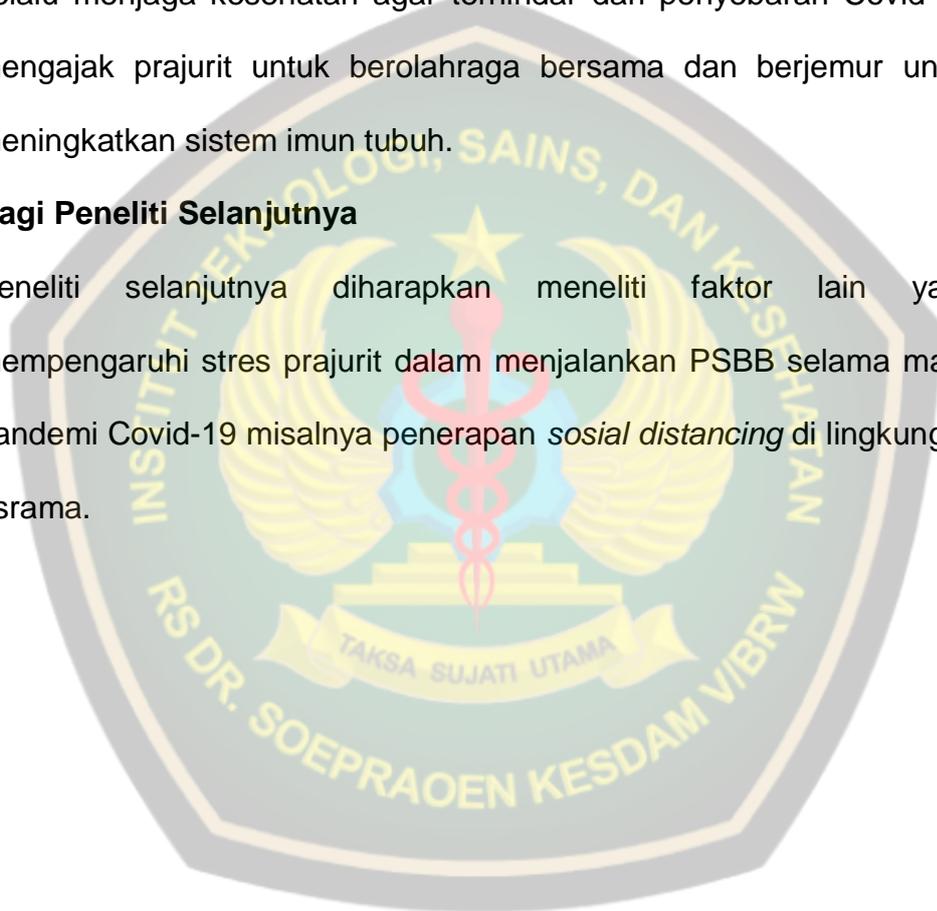
dari media sosial, internet tentang cara melaksanakan PSBB selama masa pandemi Covid-19 agar tetap sehat dan bebas dari Covid-19.

3. **Bagi Yonif Raider 514/SY**

Dari hasil penelitian masih terdapatnya prajurit yang mengalami stress dalam menjalankan PSBB, sehingga komandan satuan hendaknya selalu memberi dukungan dan semangat kepada seluruh prajurit untuk selalu menjaga kesehatan agar terhindar dari penyebaran Covid-19, mengajak prajurit untuk berolahraga bersama dan berjemur untuk meningkatkan sistem imun tubuh.

4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres prajurit dalam menjalankan PSBB selama masa pandemi Covid-19 misalnya penerapan *sosial distancing* di lingkungan asrama.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah. 2020. ***Pelaksanaan PSBB Untuk Abdi Negara***. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Anoraga. 2019. ***Model Praktek Keperawatan Profesional Jiwa***. Bandung : Alfabeta
- Aziz. 2017. ***Metode Penelitian Untuk Keperawatan***, Jakarta : Salemba Medika
- Hariyono. 2020. ***Buku Panduan Pencegahan Covid***. Jakarta :Trans Info Medika
- Hidayat. 2017, ***Metode Penelitian Kuantitatif***, , Bandung : Alfabeta
- Lahey. 2017. ***Pendidikan Keperawatan Jiwa***. Jakarta: EGC
- LIPI. 2020. ***Hasil Survey Dampak PSBB di Indonesia 2020***. [http//:](http://:) Data survey PSBB selama Covid-19 akses 18 Oktober 2020. Jam 05.30 WIB
- Kemendes RI. 2020. ***Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Indonesia***. [http//:](http://:) Covid-19 akses 12 Oktober 2020. Jam 20.30 WIB
- Mona. 2020. ***Diagnosa Covid-19***. [http//:](http://:) Diagnosa Covid-19-Kompas.com akses 11 Oktober 2020. Jam 17.00 WIB
- Notoadmodjo. 2018. ***Metodelogi Penelitian***. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2017. ***Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan***, Surabaya: Salemba Medika
- Pangdam V Brawijaya. 2020. ***Tata cara Pelaksanaan PSBB di Batalyon***. [http//:](http://:) Prajurit melaksanakan PSBB akses 24 Oktober 2020. Jam 23.30 WIB
- Permenkes RI. 2020. ***Panduan Penyelenggaraan PSBB***. [http//:](http://:) Cara Menjalankan PSBB akses 24 Oktober 2020. Jam 09.30 WIB
- Priyonto. 2020. ***Covid-19***. Jakarta: Trans Info Medika

- Ryan. 2020. **Manajemen Pelaksanaan PSBB di Tengah Covid-19**. <http://:> Pelaksanaan PSBB di Dunia akses 23 Oktober 2020. Jam 19.30 WIB
- Safaria. 2015. **Manajemen Stres dan Emosi**. Bandung : Alfabeta
- Sarafino. 2018. **Stres dan Kepuasan Kerja**. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Sarifudin. 2020. **Cara Mudah Menjalani PSBB**. <http://:> PSBB di lingkungan militer. Akses tanggal 27 Oktober 2020 jam 12.00 WIB
- Satgas Covid. 2020. **Data Penyebaran Covid Di Indonesia**. <http://:> Data Terinfeksi Covid Di Indonesia akses 04 Oktober 2020. Jam 23.08 WIB
- Staf 3. 2020. **Data Personil dan Keluarga Di Yonif Raider 514/SY** . Kantor staf Yonif Raider 514/SY
- ST Kasad. 2020. **Pemberlakukan PSBB di Lingkungan Asrama Militer**. Jakarta: Kantor Staf Angkatan Darat
- WHO. 2020. **Perkembangan Covid-19**, <http://:> WHO-Covid-19. Akses tanggal 21 Oktober 2020 jam 10.30 WIB
- Widiyani, 2020. **Corona Virus**. Yogyakarta: Pustaka Rihama