BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Gambaran Tingkat Stres dan *Burn Out* Orangtua Anak Usia Sekolah Dasar pada Pandemi Covid 19 di SDN Pabuaran 03 Bogor" dapat disimpulkan bahwa karakteristik ibu terbanyak berusia 26-35 tahun, memiliki anak kelas II sekolah dasar, berlatar belakang pendidikan SMA, tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga, memiliki penghasilan < Rp. 4.217.206, menggunakan perangkat digital dan mengalami hambatan pembelajaran jarak jauh karena akses internet yang tidak stabil.

Ibu yang mengalami stres terbanyak yaitu dalam kategori sedang. Ibu yang mengalami *personal burn out* terbanyak yaitu dalam kategori sedang, kebanyakan ibu tidak mengalami *work burn out* dan ibu yang mengalami *student burn out* terbanyak yaitu dalam kategori sedang.

B. Saran

1. Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan karakteristik ibu anak usia sekolah dasar, memanfaatkan data dan informasi yang telah didapat sebagai acuan dan data dasar untuk pengembangan dan penelitian selanjutnya.

2. Institusi Pendidikan

   Diharapkan bagi institusi pendidikan bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan dan sebagai bahan referensi bagi pengembangan bidang pendidikan khususnya ilmu keperawatan mengenai tingkat stres dan *burn out*.

3. Puskesmas

   Diharapkan peran perawat komunitas dan puskesmas melalui program PKPR dapat berfungsi secara optimal sehingga dapat memberikan edukasi dan rujukan kesehatan jiwa kepada ibu-ibu khususnya masalah gangguan kesehatan mental seperti stres berat.

4. SDN Pabuaran 03 Bogor

   Diharapkan untuk pihak Institusi Pendidikan di SDN Pabuaran 03 Bogor, data penelitian yang telah diambil dapat dijadikan sebagai informasi mengenai gambaran tingkat stres dan *burn out* ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar khususnya di SDN Pabuaran 03 Bogor. Diharapkan kepada pihak sekolah agar lebih mengefektifkan forum komunikasi antara orangtua dengan guru, menjaga kekompakan dalam bekerjasama antara orangtua, murid dan guru dalam mendampingi anak belajar dirumah agar lebih optimal.