

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara beban kerja perawat dan stres kerja di ruang rawat inap RSI Sakinah Mojokerto menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif dan kekuatan yang lemah. Berdasarkan hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa responden termasuk dalam kategori beban kerja sedang dengan mengalami stres kerja sedang. Hal ini menjelaskan mengapa stres kerja perawat meningkat seiring dengan beban kerja mereka. Tetapi, tekanan pekerjaan adalah salah satu faktor dari stres kerja, adapun faktor lainnya seperti lingkungan kerja, dukungan sosial, dll.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi responden

Perawat diingikan dapat terus menambah kemampuan dalam menghadapi dalam mengendalikan tekanan yang muncul selama menjalankan tugas pelayanan asuhan keperawatan pada pasien. Selain itu, kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan tuntutan pekerjaan perlu terus ditingkatkan agar beban kerja yang dirasakan tidak berdampak buruk pada peningkatan stres kerja.

5.2.2 Saran bagi institusi

Pihak rumah sakit diharapkan memastikan kesesuaian antara jumlah tenaga keperawatan dengan kebutuhan pelayanan pasien agar beban kerja dapat terdistribusi secara lebih merata. Adapun, menyediakan tempat kerja yang kondusif, bantuan dari manajemen, serta program yang berfokus pada pengelolaan stres bisa dengan melakukan kegiatan fisik seperti yoga, teknik pernapasan dalam, jalan kaki singkat, *self-reward*, dll.

5.2.3 Saran bagi peneliti selanjutnya

Studi selanjutnya diinginkan mampu mengkaji aspek-aspek lain yang kemungkinan berkaitan tentang stres kerja perawat, seperti dukungan sosial, kepuasan kerja, lingkungan kerja, pola kerja shift maupun burnout

