

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja pada perawat pelaksana di ruang rawat inap RS Gatoel Mojokerto dengan kekuatan hubungan sedang dan arah positif.

5.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit:

Manajemen rumah sakit disarankan untuk melakukan evaluasi beban kerja dan stres kerja perawat secara berkala dengan menggunakan kuesioner atau diskusi untuk mengenali sumber tekanan yang dirasakan perawat. Hasil evaluasi ini dapat digunakan sebagai dasar dalam mengatur prioritas tugas keperawatan serta menerapkan dukungan psikologis, seperti *briefing* singkat sebelum dinas, *sharing session* atau *debriefing* setelah kasus berat, dan pelatihan pengelolaan stres melalui teknik relaksasi atau *guided imagery*.

2. Bagi Perawat:

Perawat disarankan menerapkan strategi koping untuk mengelola stres kerja, seperti latihan pernapasan dalam, *guided imagery*, relaksasi otot progresif, serta memanfaatkan waktu libur untuk melakukan kegiatan pemulihan (*healing*) dan rekreasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan pengukuran beban kerja yang lebih beragam, seperti kombinasi kuesioner, observasi, dan wawancara agar hasil yang diperoleh lebih objektif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres kerja perawat.

