

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 perawat milenial di RSI Sakinah Mojokerto, maka dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya responden mengalami tingkat stres kerja dalam kategori sedang yaitu sebanyak 21 perawat (35,0%) dan hampir setengahnya memiliki nilai tekanan darah dalam kategori prehipertensi yaitu sebanyak 27 perawat (45,0%). Hasil uji statistik menggunakan *Spearman Rank* membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan arah korelasi positif dan kekuatan hubungan berkategori sangat kuat ($p < 0,05$; $p=0,000$; $r=0,928$) antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan secara nyata bahwa tingkat stres kerja berbanding lurus dengan peningkatan nilai tekanan darah perawat yang berarti, semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan akibat beban kerja dan sistem kerja *shift*, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan peningkatan kategori tekanan darah yang dialami perawat. Hal tersebut terjadi karena stres kerja memicu aktivasi sistem saraf simpatis dan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang meningkatkan denyut jantung serta vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga berdampak pada kenaikan tekanan darah perawat secara signifikan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden (Perawat)

Bagi para responden, khususnya perawat, diharapkan lebih memperhatikan kondisi kesehatan fisik maupun psikologis dengan melakukan pengelolaan stres secara baik melalui pengaturan waktu istirahat, aktivitas fisik secara teratur, teknik relaksasi, serta menjaga pola makan yang sehat. Selain itu, perawat disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sehingga peningkatan tekanan darah dapat dideteksi lebih dini dan risiko terjadinya komplikasi dapat diminimalkan.

5.2.2 Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat penelitian diharapkan dapat meningkatkan program kesehatan kerja bagi perawat melalui skrining tingkat stres dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Selain itu, institusi diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukasi mengenai manajemen stres, menciptakan lingkungan kerja yang kondusif, mengevaluasi beban kerja secara berkala, serta memberikan dukungan psikologis kepada perawat agar dapat meningkatkan kesehatan tenaga kesehatan sekaligus mempertahankan mutu pelayanan keperawatan.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan lebih dari satu rumah sakit sehingga hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang

dapat memengaruhi tekanan darah, seperti kualitas tidur, beban kerja, sistem kerja *shift*, indeks massa tubuh, aktivitas fisik, konsumsi kafein, maupun lama masa kerja. Penggunaan desain penelitian longitudinal atau kohort juga disarankan agar hubungan sebab akibat antara tingkat stres dan tekanan darah dapat dianalisis secara lebih mendalam.

