

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Mayoritas perawat yang menjadi responden memiliki jenis kelamin perempuan serta memiliki usia dewasa awal (18-35 tahun). Kemudian, sebagian besar perawat memiliki masa kerja dibawah 2 tahun. Penelitian ini menunjukkan mayoritas perawat bekerja pada shift pagi sebanyak 28 perawat (43,1%), kemudian sebagian besar responden merasakan kelelahan kerja rendah sebanyak 34 perawat 52,3%, serta sebagian besar responden merasakan beban kerja fisik ringan sebanyak 33 perawat 50,8%.
- b. Penelitian ini menunjukkan mayoritas perawat mengalami stres kerja ringan sebanyak 36 perawat 55,4%.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara kelelahan kerja terhadap stres kerja dengan nilai *p value* 0,042.
- d. Ada hubungan yang bermakna antara shift kerja terhadap stres kerja dengan nilai *p value* 0,037.
- e. Serta terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja fisik dengan stres kerja yang nilai *p value* nya sebesar 0,027.

V.2 Saran

- a. Bagi Perawat
 - 1) Diharapkan perawat dapat memanfaatkan waktu istirahat serta waktu tidur seefektif mungkin dan khususnya perawat yang bekerja pada shift pagi untuk mencegah terjadinya kelelahan yang bisa mengakibatkan stres kerja.
 - 2) Hal yang bisa dilaksanakan dengan tujuan mengurangi pegal yang disebabkan oleh beban kerja perawat, adalah dengan melakukan *stretching*/peregangan tubuh sebelum pekerjaan dimulai agar dapat mengurangi pegal yang diakibatkan oleh bekerja.

3) Diharapkan dapat menerapkan manajemen stres agar dapat mencegah atau menangani stres.

b. Bagi Rumah Sakit

1) Diharapkan lebih memperhatikan perawat agar stres tidak berlanjut menjadi stres berat. Rumah sakit dapat mengadakan kegiatan seperti forum untuk membahas terkait permasalahan perawat yang menyebabkan stres sehingga stres didalam pekerjaan dapat dicegah.

2) Perlunya strategi pengelolaan untuk menghindari stres kerja yang disebabkan oleh kelelahan serta beban kerja, misalnya melakukan penambahan perawat pada shift pagi.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan bisa digunakan menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai stres kerja, kemudian diharapkan penambahan variabel yang belum diamati sebelumnya.