

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan tanggal 7 Maret 2023 sampai 15 Maret 2023 mengenai Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto didapatkan kesimpulan sesuai dengan tujuan pada studi kasus ini, diantaranya sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik perawat di ruang hemodialisa yang mengalami tingkat stres kerja tinggi didapatkan 1 orang perawat (33,3%) berjenis kelamin perempuan dan 2 orang perawat (66,7%) berjenis kelamin laki-laki. Ketiga perawat tersebut (100%) berusia >30 tahun dan memiliki masa kerja >5 tahun serta berperan sebagai perawat pelaksana. Perawat yang memiliki pendidikan terakhir sebagai Profesi Ners 1 orang (33,3%), lulusan S1 Keperawatan 1 orang (33,3%), dan pendidikan terakhir D3 Keperawatan 1 orang (33,3%).
- b. Gambaran tingkat stres kerja perawat sebelum diberikan intervensi didapatkan dengan mengukur tingkat stres kerja menggunakan alat ukur kuesioner *Occupational Stress Inventory-Revised Edition* (OSI-R) kepada 8 orang perawat di ruang hemodialisa Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I R. Said Sukanto. Hasilnya didapatkan bahwa 3 orang perawat (37,5%) mengalami kategori stres kerja tinggi, perawat yang mengalami stres kerja kategori sedang yaitu 2 orang perawat (25%), dan 3 orang perawat (37,5%) mengalami kategori stres kerja rendah. Peneliti melakukan penerapan EBN terapi yoga pranayama kepada 3 orang perawat yang mengalami kategori stres kerja tinggi. Intervensi terapi yoga pranayama ini diberikan sebanyak 4 kali di hari yang berbeda dan masing-masingnya dilakukan selama 10 menit.
- c. Gambaran tingkat stres kerja perawat setelah diberikan intervensi didapatkan melalui *post test* menggunakan kuesioner yang sama dan

diukur kepada 3 orang perawat yang sudah melakukan intervensi. Hasil dari *post test* yang didapatkan menunjukkan bahwa keseluruhan perawat yang mendapat intervensi terapi yoga pranayama mengalami penurunan tingkat stres kerja dari kategori stres kerja tinggi menjadi kategori stres kerja rendah sebanyak 3 orang perawat (100%).

- d. Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) terapi yoga pranayama efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat di ruang hemodialisa Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I R. Said Sukanto. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebanyak 37-44 skor.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto, terdapat saran-saran yang dapat dipertimbangkan, yaitu sebagai berikut :

- a. Aplikatif

Penerapan terapi yoga pranayama ini disarankan menjadi salah satu terapi relaksasi ataupun terapi komplementer yang dapat digunakan oleh perawat dalam mengatasi stres kerja dan menjadi jadwal rutin perawat melakukan yoga pranayama untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental perawat.

- b. Keilmuan

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan salah satu sumber keilmuan dan salah satu bahan referensi mengenai terapi yoga pranayama sebagai bentuk terapi relaksasi untuk menurunkan tingkat stres kerja pada perawat.

- c. Pengembangan Penelitian

Hasil studi kasus ini disarankan menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian dengan metode yang lebih mendalam, baik berupa kuantitatif maupun kualitatif terutama terkait dengan terapi yoga

pranayama sebagai terapi relaksasi untuk menurunkan tingkat stres kerja perawat.