

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sebelum peneliti menerapkan metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa, langkah pertama yang peneliti lakukan yaitu melakukan pengumpulan data mengenai gambaran stres kerja pada perawat yang berdinam di Ruang Hemodialisa RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi menggunakan kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale* (ENSS) yang telah peneliti modifikasi sesuai dengan kebutuhan dan kondisi penelitian. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 5 orang perawat yang mengisi kuesioner, didapatkan data yang menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang perawat (60%) termasuk dalam kategori tingkat stres berat dan sebanyak 2 orang perawat (40%) termasuk dalam kategori tingkat stres ringan.

Penulis menerapkan intervensi yang dilaksanakan dalam 3 sesi selama 3 hari berturut-turut, dengan melibatkan kepala ruangan sebagai bagian utama terlaksananya metode *safety morning talk*, yang berperan untuk berkomunikasi bersama perawat pelaksana dalam upaya mengatasi stres kerja perawat sehingga perawat mampu meningkatkan kualitas pelayanan. Intervensi dapat dikatakan berhasil terbukti dari adanya hasil penurunan tingkat stres kerja perawat berdasarkan hasil rerata sebelum yaitu 49,20 menjadi hasil rerata setelah intervensi yaitu 25,83.

Keberhasilan intervensi didukung dari adanya kerjasama antara kepala ruangan dengan perawat pelaksana untuk melakukan komunikasi yang optimal melalui penerapan metode *safety morning talk*. Kedua pihak mampu merasakan dampak lebih baik setelah dilakukan intervensi yaitu selain mampu meningkatkan keeratan antar rekan kerja, juga saling membantu dalam mengatasi masalah stres kerja sebagai upaya meningkatkan kualitas diri dalam memberikan pelayanan keperawatan.

Hal yang menjadi hambatan dalam pelaksanaan intervensi yaitu saat menemukan waktu yang tepat untuk dilaksanakannya metode ini. Kepala ruangan

seringkali tidak memiliki waktu luang untuk bisa berkomunikasi bersama perawat pelaksana akibat adanya jadwal pertemuan diluar ruangan. Kemudian hambatan lainnya yaitu disaat perawat pelaksana masih berpegang pada tugas utamanya di ruangan, sehingga seringkali waktu luang antara kepala ruangan dan perawat pelaksana tidak sama. Hambatan tersebut dapat penulis selesaikan yaitu dengan menemukan waktu luang kepala ruangan, dan juga perawat pelaksana, kemudian mengadakan perjanjian untuk melaksanakan intervensi di waktu tersebut.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti dapatkan pada studi kasus, maka terdapat beberapa saran yang ingin diberikan oleh penulis diantaranya sebagai berikut:

a. Aplikatif

Penerapan metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa disarankan sebagai salah satu metode komunikasi yang dapat diaplikasikan kepada perawat dalam upaya menurunkan tingkat stres kerja perawat. Perawat pelaksana bisa mendapatkan suatu pelatihan dan sosialisasi mengenai manajemen stres melalui penerapan metode *safety morning talk*. Hasil dari penulisan ini juga diharapkan mampu menjadi gambaran dan masukan bagi rumah sakit untuk dapat dijadikan evaluasi stres kerja yang dialami perawat serta penanganan yang bisa dilakukan sebagai upaya meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan.

b. Keilmuan

Hasil studi kasus ini disarankan menjadi salah satu sumber pengetahuan khususnya mengenai metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa, dan stres kerja perawat. Bagi perawat diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam mengikuti penerapan metode *safety morning talk*, serta mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya *selfcare* dengan mengatasi stres kerja.

c. Pengembangan Penelitian

Hasil studi kasus ini diharapkan mampu menjadi salah satu sumber pertimbangan dalam mengembangkan penelitian khususnya di bidang metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa dalam mengatasi stres kerja perawat. Adanya hasil studi ini diharapkan dapat meningkatkan pengembangan penelitian dengan mengamati penerapan metode *safety morning talk* dari berbagai bidang keperawatan, selain dari ruang hemodialisa.