

BAB V

PENUTUP

IV.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sejak tanggal 7 hingga 17 Maret 2023 di Ruang IGD RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden sebagian besar berusia 30-40 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan serta telah bekerja lebih dari 5 tahun. Tingkat stres perawat sebelum diberikan intervensi fisik dan mental sebagian besar memiliki tingkat stres yang kuat maladaptif. Setelah diberikan intervensi, terdapat penurunan tingkat stres stres kuat maladaptif menjadi stres maladaptif ringan dan stres kisaran normal. Hasil uji paired t-test yang telah dilakukan terkait dengan nilai pretest dan posttest stres kerja perawat menunjukkan bahwa masing-masing intervensi memiliki nilai p-value <0.05 yang menunjukkan bahwa masing-masing intervensi fisik dan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan stres kerja perawat di Ruang IGD RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

a. Bagi Rumah Sakit

Penerapan intervensi fisik dan mental sangat direkomendasikan untuk membantu perawat dalam mengurangi tingkat stres yang sedang dialaminya. Rumah sakit diharapkan dapat menerapkan intervensi ini baik pada perawat di IGD, rawat inap maupun rawat jalan. Selain itu rumah sakit juga dapat menerapkan program intervensi fisik dan mental ini pada tenaga kesehatan lain di rumah sakit maupun karyawan rumah sakit sebagai salah satu bentuk solusi untuk mengatasi stres kerja yang dialami oleh pegawai rumah sakit.

b. Perawat

Intervensi fisik dan mental ini telah terbukti mampu menurunkan stres kerja perawat. Perawat disarankan untuk menerapkan intervensi ini apabila sedang mengalami stres kerja baik stres ringan maupun stres berat. Jika intervensi ini tidak membuat perawat lebih baik, maka penulis menyarankan agar perawat mencari bantuan dari orang lain.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penerapan evidence based practice ini hendaknya dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang serupa. Penulis menyarankan agar kelak peneliti selanjutnya dapat menerapkan penelitian yang sejenis dengan jumlah responden yang lebih banyak dan menambah intervensi lain yang dapat mengatasi stres kerja.