

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Gambaran distribusi faktor demografi pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta yaitu 69,2% perawat memiliki usia lebih dari 30 tahun, 86,2% perawat dengan jenis kelamin perempuan, 80% perawat memiliki status pernikahan menikah, 50,8% perawat memiliki status pendidikan diploma dan 52,3% perawat memiliki masa kerja baru ( $\leq 13$  tahun). Distribusi frekuensi 44,6% perawat mengalami *work family conflict* serta 49,2% perawat mengalami *burnout syndrome* pada kategori tinggi.
- b. Adanya hubungan antara usia ( $p=0,050$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.
- c. Tidak adanya hubungan antara jenis kelamin ( $p=0,960$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.
- d. Tidak adanya hubungan antara status pernikahan ( $p=0,072$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.
- e. Tidak adanya hubungan antara tingkat pendidikan ( $p=0,100$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.
- f. Tidak adanya hubungan antara masa kerja ( $p=0,906$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.
- g. Adanya hubungan antara *work family conflict* ( $p=0,035$ ) dengan *burnout syndrome* pada perawat di ruang rawat jalan RSAB Harapan Kita Jakarta tahun 2023.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi RSAB Harapan Kita Jakarta

- a. Melakukan intervensi atau program pengelolaan *burnout syndrome* khususnya untuk perawat yang berkeja di rumah sakit, Intervensi tersebut dapat berupa pelatihan manajemen stres, program kesejahteraan karyawan, dukungan psikologis, menyediakan germas, memfasilitasi pemenuhan asupan nutrisi yang seimbang dengan menyediakan kantin sehat bagi pekerja dan pemeliharaan daya tahan tubuh dengan pemberian vitamin secara rutin.
- b. Memberikan apresiasi atas kontribusi perawat dalam pelayanan kesehatan, seperti mengadakan acara penghargaan atau merayakan pencapaian secara teratur dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja sehingga mengurangi risiko *burnout syndrome*.
- c. Memberikan fleksibilitas jadwal kerja dan pengaturan cuti yang memadai dengan memberikan jadwal kerja yang lebih sesuai dengan kebutuhan individu, seperti mengurangi jumlah shift atau memilih jadwal shift.

### V.2.2 Bagi Perawat di Ruang Rawat Jalan RSAB Harapan Kita Jakarta

- a. Mencegah dan mengurangi kelelahan secara fisik, mental dan emosional dengan mengonsumsi makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, tidur yang cukup selama 7-9 jam/malam, melakukan aktivitas fisik dan melibatkan diri dalam kegiatan relaksasi ataupun menjalankan hobi dan menghabiskan waktu dengan keluarga.
- b. Bagi perawat dengan usia lebih tua dapat memprioritaskan kesehatan fisik dan mental dengan memerhatikan pola makan yang seimbang dan penuhi kebutuhan nutrisi, beristirahat yang cukup dan melakukan olahraga ringan secara rutin dapat dengan berjalan cepat, jogging, atau bersepeda. Menjaga keseimbangan emosional untuk mengelola stres dapat dengan melakukan meditasi, yoga atau aktivitas relaksasi lainnya. Hal ini dapat mengurangi risiko *burnout syndrome*.
- c. Bagi perawat yang sudah menikah dapat memanfaatkan dukungan keluarga dengan melibatkannya dalam tugas dan tanggung jawab rumah

tangga. Komunikasi dan diskusikan kebutuhan dan tantangan kepada pasangan untuk menciptakan keseimbangan antara pekerjaan dan keluarga yang lebih baik. Perawat yang menikah dan memiliki anak dapat mempertimbangan pembagian tugas dalam rumah tangga dengan mengkomunikasikannya untuk meringan beban pekerjaan, sebagai contoh dapat menggunakan jasa seorang asisten rumah tangga.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam terkait *work family conflict* dengan *burnout syndrome* pada perawat.
- b. Mempertimbangkan faktor lingkungan kerja (beban kerja, *locus of control*, dukungan sosial, dan ambiguitas peran) untuk melihat kemungkinan adanya hubungan dengan *burnout syndrome* pada perawat.