

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Sebelum menerapkan *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam pengendalian stres kerja perawat peneliti melakukan pengumpulan data terlebih dahulu terkait gambaran stres kerja perawat yang berdinamis di ruang melati RSUD PM dengan menggunakan kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale* (ENSS). Hasil yang didapat dari 6 orang perawat yang mengisi kuesioner, didapatkan hasil bahwa sebanyak 50% (3 perawat) masuk ke dalam kategori stres berat dan 50% (3 perawat) masuk ke dalam kategori stres ringan.

Dalam pelaksanaan intervensi penulis melakukan intervensi selama 3 hari dalam kurun waktu 2 minggu. Dalam pelaksanaannya menggunakan 3 orang perawat yang masuk ke dalam kategori tingkat stres berat menerapkan *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam upaya untuk mengendalikan stres kerja perawat agar dapat meningkatkan kualitas kerja serta kualitas pelayanan. Intervensi ini dikatakan berhasil dengan bukti adanya penurunan tingkat stres kerja perawat yang dilihat dari hasil rata-rata sebelum dilakukan intervensi yaitu 129,1, dan setelah dilakukan intervensi rata-rata stres kerja perawat menjadi 98,6.

Dengan dukungan dan kerja dari kepala ruangan dengan perawat pelaksana untuk menerapkan *Mantram Repetition Program* (MRP) ini merupakan upaya dari keberhasilan dilakukannya intervensi ini. Perawat dapat merasakan efek positif dari dilakukannya *Mantram Repetition Program* (MRP) ini, selain itu perawat juga menjadi lebih fokus dan lebih dapat mengontrol tingkat stres nya masing-masing.

Dibalik terdapat dukungan, maka dalam pelaksanaan intervensi ini terdapat pula hambatan nya, yaitu sulit menemukan waktu yang pas walaupun sudah kontrak untuk melakukan intervensi *Mantram Repetition Program* (MRP). Hambatan tersebut dapat diatasi dengan mengadakan kontrak program kembali untuk melaksanakan intervensi tersebut

V.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada saat studi kasus, terdapat beberapa saran yang penulis sampaikan, diantaranya:

a. Aplikatif

Penerapan *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam mengatasi stres kerja perawat disarankan sebagai salah satu metode mengatasi stres kerja perawat yang dapat dilakukan oleh seluruh perawat dalam upaya dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat. Hasil dari penulisan ini juga diharapkan dapat menjadi gambaran dan masukan bagi rumah sakit agar dapat dijadikan evaluasi terkait stres kerja yang dialami oleh perawat sehingga penanganan bisa segera dilakukan agar dapat meningkatkan mutu dan kualitas pelayanan.

b. Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman atau sumber pengetahuan terkait *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam pengendalian stres kerja perawat. Bagi perawat diharapkan untuk mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku dalam pelaksanaan *Mantram Repetition Program* (MRP) serta dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kepedulian terhadap diri sendiri dengan cara mengatasi stres kerja.

c. Pengembangan Penelitian

Hasil dari studi kasus ini, harapan peneliti bisa Dengan adanya hasil dari studi ini diharapkan dapat meningkatkan dapat dijadikan salah satu sumber pertimbangan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya khususnya di bidang *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam pengendalian stres kerja perawat. perkembangan penelitian dengan mengamati penerapan *Mantram Repetition Program* (MRP) dari berbagai bidang keperawatan, selain di ruangan rawat inap.