

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil Gambaran karakteristik perawat di ruang IGD RSUD Tarakan Jakarta diperoleh data usia perawat sebagian besar berusia >30 tahun (75,8%), jenis kelamin perawat mayoritas laki-laki (51,5%), perawat mayoritas dengan tingkat pendidikan Ners (51,5%), perawat sebagian besar memiliki masa kerja > 5 tahun (75,8%) dan mayoritas perawat sudah menikah (78,8%). Hasil gambaran *burnout* perawat di RSUD Tarakan Jakarta menunjukkan hasil tingkat *burnout* sebesar 36,4% sebelum diberikan intervensi ROP dan menunjukkan hasil tingkat *burnout* sebesar 21,2% sesudah diberikan intervensi ROP.

Hasil penelitian ini diperoleh dengan nilai $p \text{ value} < 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat efektivitas penerapan intervensi Relaksasi Otot Progresif (ROP) terhadap *burnout* perawat di ruang IGD RSUD Tarakan Jakarta. Sehingga dari hasil $p \text{ value}$ tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas penerapan intervensi Relaksasi Otot Progresif sebesar 15,2% terhadap *burnout* perawat di ruang IGD RSUD Tarakan Jakarta dengan bukti terjadi penurunan tingkat *burnout* pada perawat sesudah diberikan intervensi ROP.

V.2 Saran

a. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi untuk bisa memberikan perhatian lebih terhadap kondisi psikologis perawat pelaksana di ruang IGD dan menerapkan intervensi ROP yang merupakan manajemen nonfarmakologi untuk menurunkan tingkat *burnout*. Manajemen rumah sakit juga dapat menambah jumlah perawat sebagai sumber daya manusia agar kelelahan dapat berkurang untuk mencegah terjadinya *burnout* serta memastikan pembagian kerja yang jelas di antara perawat dan mengukur beban kerja perawat dengan tepat untuk mencegah kelelahan perawat.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi sumber referensi dan dasar untuk dilakukannya pengembangan selanjutnya, khususnya mengenai topik efektivitas penerapan ROP terhadap *burnout* perawat lebih mendalam dengan menggunakan metode lainnya.

c. Bagi Perawat

Perawat perlu meningkatkan cara manajemen nonfarmakologis *burnout* khususnya ROP yang rutin, adanya kegiatan intervensi ROP yang rutin ini dapat meningkatkan motivasi kerja, mengurangi kelelahan kerja sehingga mampu melaksanakan tugasnya sebagai perawat di ruang IGD yang melakukan tindakan keperawatan dengan cepat, efisien dan tepat dalam waktu yang cepat. Serta hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan dan acuan bagi perawat untuk bisa meningkatkan kepedulian terhadap kondisi psikologis perawat pelaksana saat menjalankan pelayanan pemberian asuhan keperawatan dan memberikan informasi tambahan bahwa intervensi ROP merupakan manajemen nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan *burnout*.