

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Workplace stretching exercise telah dilaksanakan di ruang ICU 1 RSUD Tarakan Jakarta dengan merujuk pada hasil penyebaran kuesioner *Subjective Self Rating* dari Industrial Fatigue Research Committee (IFRC) Jepang. Hasil kuesioner yang disebarkan kepada 7 perawat diperoleh sebanyak 4 perawat (57,1%) mengalami kelelahan kerja tingkat tinggi dan sebanyak 3 perawat (42,9%) mengalami kelelahan kerja tingkat sedang. Perawat dengan kelelahan kerja kategori tinggi sebanyak 4 orang yang dijadikan sebagai objek penelitian.

Penerapan *workplace stretching exercise* dilakukan sebanyak 3 sesi selama 3 hari dengan durasi 30 menit disetiap sesinya. Evaluasi dilakukan pada hari terakhir untuk melihat perbedaan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikannya intervensi. Hasil penelitian didapatkan penurunan rata-rata skor *pre-test* sebelum dilakukan intervensi yaitu 77,25 menjadi 49,00 pada rata-rata skor *post-test* setelah diberikan intervensi dengan perbedaan selisih rata-rata 28,25. Uji *paired sample t-test* didapatkan $p\text{-value}=0,002$ yang membuktikan bahwa *workplace stretching exercise* berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja perawat. Selain itu, 3 aspek kelelahan juga diukur untuk melihat penurunan rata-rata skor. Pada aspek pelemahan kegiatan rata-rata skor *pre-test* adalah 23,86 menjadi 18,00 pada rata-rata skor *post-test*. Pada aspek pelemahan motivasi rata-rata skor *pre-test* adalah 20,86 menjadi 14,75 pada rata-rata skor *post-test*. Pada aspek kelelahan fisik rata-rata skor *pre-test* adalah 23,14 menjadi 16,25 pada rata-rata skor *post-test*. Analisis juga dilakukan untuk mengetahui efektivitas *workplace stretching exercise* pada setiap kategori kelelahan dan diperoleh $p\text{-value}=0,016$ pada pelemahan kegiatan, $p\text{-value}=0,000$ pada pelemahan motivasi, dan $p\text{-value}=0,003$ pada kelelahan fisik.

Faktor pendukung dalam penerapan intervensi ini, yaitu antusiasme para perawat untuk melakukan *workplace stretching exercise*. Kepala ruangan dan penanggung jawab *shift* juga turut membantu dalam mengingatkan perawat untuk

melakukan *workplace stretching exercise*. Penulis juga menemukan hambatan dalam pelaksanaan *workplace stretching exercise* yaitu sulitnya menyesuaikan waktu luang perawat. Namun, hambatan tersebut dapat diselesaikan dengan mengubah waktu pemberian intervensi sesuai kesepakatan yang dibuat oleh penulis dan perawat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran kepada beberapa pihak, antara lain:

a. Bagi Manajemen Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan dapat membuat Standar Operasional Prosedur mengenai penerapan *workplace stretching exercise* sebagai upaya manajemen rumah sakit dalam menurunkan tingkat kelelahan kerja serta meningkatkan kualitas dan produktivitas kinerja perawat.

b. Bagi Profesi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan *workplace stretching exercise* disela-sela pekerjaannya supaya dapat mengatasi kelelahan kerja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, maupun perilaku perawat sebagai upaya promotif dan preventif terhadap kelelahan kerja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan mengembangkan dan melengkapi gambaran pengetahuan kognitif dan psikomotor *workplace stretching exercise* terhadap penurunan kelelahan kerja perawat.