

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Evidence-Based Nursing (EBN) telah dilakukan yaitu penerapan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) *Therapy* kepada perawat di ruangan hemodialisa Klinik Hemodialisa Pandaoni Jakarta. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan tahap pengumpulan data awal menggunakan instrumen kuesioner *Expanded Nursing Stress Scale* (ENSS) didapatkan hasil sebanyak 3 perawat (50%) mengalami tingkat stres kerja kategori berat, sedangkan 3 (50%) orang perawat lainnya berada pada tingkat stres kerja kategori ringan.

Penerapan intervensi dilaksanakan kepada 3 perawat yang menunjukkan hasil skor kuesioner dengan kategori berat selama 3 hari yang mana dalam satu harinya setiap perawat menjalani satu sesi intervensi dengan durasi 7-10 menit. Rata-rata skor sebelum dilakukan intervensi yaitu 128,33. Penyebaran kuesioner dilakukan kembali setelah pelaksanaan intervensi didapatkan adanya penurunan skor rata-rata setelah dilakukan intervensi yaitu 84. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja dari kategori berat menjadi stres kerja kategori ringan. Selain itu, hasil uji *paired t-test* didapatkan *p-value* 0.004 yang menunjukkan bahwa *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) *Therapy* berpengaruh signifikan untuk mengelola stres kerja perawat.

Dukungan terlaksananya penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) *Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (EMDR) *Therapy* ini adalah karena antusiasme, komitmen, semangat, serta kemampuan untuk tetap fokus yang tinggi dari perawat dalam berpartisipasi aktif saat mengikuti terapi menjadikan saat proses implementasi dapat berjalan dengan baik. Selain itu, dukungan dari kepala ruangan yang memastikan keberlangsungan dan keberhasilan intervensi yang dilakukan untuk mengelola stres kerja perawat hemodialisa yang ada diruangannya adalah salah satu pendukung intervensi ini dapat berjalan dengan baik. Peneliti menemukan hambatan dalam pelaksanaan intervensi adalah keterbatasan waktu

luang, dari hal itu peneliti melakukan intervensi pada waktu istirahat atau setelah seluruh tindakan telah dilakukan kepada pasien.

Hasil penerapan *Evidence-Based Nursing (EBN) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* untuk mengelola stres kerja pada perawat diperoleh hasil bahwa seluruh perawat yang menerapkan intervensi mengalami perubahan tingkat kategori stres. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Evidence-Based Nursing (EBN) Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* terbukti efektif dan berpengaruh dalam mengelola stres kerja pada perawat.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan, berikut ini adalah beberapa saran dari peneliti, diantaranya yaitu:

a. Lahan Penelitian

Penerapan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* direkomendasikan pendekatan efektif dalam mengelola stres kerja perawat. Intervensi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* dapat diterapkan secara luas oleh seluruh tenaga perawat sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam mengelola tingkat stres saat bekerja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dan evaluasi untuk menerapkan manajemen stres kerja perawat yaitu dengan melakukan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* sehingga dapat meningkatkan kinerja dan mutu pelayanan klinik.

b. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa perawat yang bertugas pada bagian hemodialisa efektif dilakukannya intervensi *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* ini. Perawat yang bertugas di unit Hemodialisa diharapkan dapat mempertimbangkan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* sebagai salah satu strategi dalam mengelola stres kerja yang tinggi akibat tuntutan pemantauan pasien secara intensif. Dengan menerapkan intervensi *Eye*

Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy, perawat dapat menjaga stabilitas emosional, meningkatkan konsentrasi, serta mempertahankan kualitas pelayanan keperawatan secara optimal di lingkungan kerja yang berisiko tinggi terhadap stres kerja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* berpotensi menjadi salah satu pendekatan efektif dalam manajemen stres kerja pada perawat. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi ini dengan desain penelitian yang lebih luas, seperti dengan perawat di ruang lain, jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat. Selain itu, perlu diteliti lebih lanjut terkait efektivitas durasi, frekuensi, serta teknik pelaksanaan *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy* dalam mengelola stres kerja perawat secara optimal.