

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 88 perawat di instalasi rawat inap RSUD X Jakarta Timur, sebagian besar responden mengalami stres kerja kategori rendah (38,6%), memiliki persepsi iklim keselamatan psikososial kategori tinggi (54,5%), berusia ≥ 30 tahun (72,7%), berjenis kelamin perempuan (84,1%), memiliki masa kerja ≥ 10 tahun (59,1%), bekerja > 8 jam per hari (58,0%), memiliki beban kerja mental kategori sedang (60,2%), dan mengalami beban kerja fisik dalam kategori tidak lelah (39,8%).
- b. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara iklim keselamatan psikososial dan stres kerja pada perawat di RSUD X Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,020$). Persepsi perawat mengenai iklim keselamatan psikososial di rumah sakit menjadi salah satu aspek yang berperan dalam memengaruhi tingkat stres kerja. Dengan demikian, rumah sakit perlu terus memperkuat penerapan setiap dimensi iklim keselamatan psikososial, meliputi komitmen manajemen, komunikasi organisasi, partisipasi organisasi, serta prioritas manajemen terhadap kesehatan psikologis pekerja agar tercipta lingkungan kerja yang mampu mendukung kesehatan psikologis perawat.
- c. Berdasarkan analisis bivariat, hubungan yang signifikan antara faktor individu yang terdiri dari usia ($p\text{-value} = 0,683$), jenis kelamin ($p\text{-value} = 0,734$), masa kerja ($p\text{-value} = 0,764$), dan durasi kerja ($p\text{-value} = 0,271$) dengan stres kerja pada perawat di RSUD X Jakarta Timur tidak ditemukan. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik individu bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi stres kerja pada perawat dalam penelitian ini.
- d. Analisis bivariat menunjukkan bahwa beban kerja mental tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja pada perawat di RSUD X Jakarta Timur ($p\text{-value}$

= 0,138). Sebaliknya, beban kerja fisik terbukti berhubungan secara signifikan dengan stres kerja pada perawat di RSUD X Jakarta Timur ($p\text{-value} < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa beban kerja fisik merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan stres kerja pada perawat. Dengan demikian, upaya pengelolaan beban kerja fisik perlu terus dioptimalkan oleh rumah sakit guna menjaga kesehatan fisik sekaligus kesehatan psikologis perawat.

V. 2 Saran

V. 2. 1 Bagi Perawat

- a. Menerapkan manajemen waktu kerja dan memanfaatkan waktu istirahat secara optimal untuk mengurangi kelelahan fisik yang dapat meningkatkan risiko stres kerja.
- b. Menerapkan manajemen stres melalui pengaturan waktu istirahat, menjaga pola tidur dan asupan gizi selama menjalani sistem kerja shift, serta membangun komunikasi yang baik dengan rekan kerja untuk saling memberikan dukungan.
- c. Mempertahankan persepsi positif terhadap iklim keselamatan psikososial dengan terus membangun komunikasi yang baik, berpartisipasi aktif dalam lingkungan kerja, serta menyampaikan kendala psikologis kepada atasan agar dapat ditindaklanjuti secara tepat.

V. 2. 2 Bagi Rumah Sakit

- a. Meningkatkan iklim keselamatan psikososial melalui program yang berfokus pada kesehatan psikologis perawat, seperti pelatihan kepemimpinan bagi kepala ruangan mengenai *psychosocial safety leadership*, forum komunikasi rutin antara manajemen dan perawat, serta evaluasi iklim keselamatan psikososial secara berkala sebagai dasar penyusunan kebijakan kesehatan kerja.
- b. Melakukan evaluasi dan penghitungan beban kerja perawat secara berkala, menyesuaikan distribusi tugas, jumlah tenaga keperawatan, dan pengaturan sistem *shift* untuk mengurangi risiko kelelahan fisik dan stres kerja.
- c. Menyelenggarakan program promosi kesehatan mental secara berkelanjutan, seperti edukasi manajemen stres, layanan konseling psikologis, serta

pendampingan bagi perawat yang mengalami tekanan kerja tinggi.

V. 2. 3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan metode wawancara langsung serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres kerja agar potensi bias dapat diminimalkan dan gambaran mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja menjadi lebih komprehensif.
- b. Melibatkan responden tenaga medis lain dari berbagai unit pelayanan dan profesi tenaga kesehatan agar hasil penelitian lebih representatif.
- c. Melakukan penelitian dengan mengukur beban kerja fisik menggunakan metode yang lebih objektif, seperti *Cardiovascular Load (CVL)* melalui pengukuran denyut nadi, sehingga dapat memberikan gambaran beban kerja fisik yang lebih komprehensif.