BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar perawat memiliki beban kerja dalam kategori agak tinggi (59,6%).
2. Sebagian besar perawat memiliki tingkat kelelahan kerja dalam kategori sedang (65,4%).
3. Sebagian besar perawat memiliki tingkat stres kerja dalam kategori ringan (67,3%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja perawat dengan nilai *p-value* = 0,042 < 0,05 dan koefisien korelasi r = 0,283. Hubungan tersebut memiliki kekuatan lemah dan arah positif, yang berarti semakin meningkat beban kerja maka stres kerja cenderung meningkat.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan stres kerja perawat dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 dan koefisien korelasi r = 0,536. Hubungan tersebut memiliki kekuatan sedang dan arah positif, yang berarti semakin tinggi kelelahan kerja maka stres kerja cenderung meningkat.

7.2 Saran

1. **Saran Teoritis**

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan menjadi bahan pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang manajemen keperawatan dan kesehatan kerja mengenai hubungan beban kerja dan kelelahan kerja dengan stres kerja perawat. Penelitian selanjutnya

diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan stres kerja.

2. Saran Praktis

a. Bagi Rumah Sakit Islam Gondanglegi

a) Program pengolaan beban kerja

Rumah sakit disarankan melakukan peninjauan beban kerja perawat secara berkala, terutama pada indikator performansi yang memiliki nilai paling tinggi, dengan memperhatikan pembagian tugas, kebutuhan pelayanan, serta kecukupan tenaga pada setiap shift. Evaluasi dapat dilengkapi dengan data jumlah pasien, tindakan keperawatan, dan waktu pelayanan agar pengelolaan beban kerja lebih sesuai dengan kondisi di lapangan.

b) Program pencegahan kelelahan kerja

Rumah sakit disarankan melakukan pemantauan kondisi kelelahan perawat secara rutin, terutama bagi perawat yang bekerja dengan sistem *shift*. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui pengaturan jadwal kerja dan istirahat yang lebih terencana, pemberian waktu istirahat yang cukup, serta edukasi mengenai pentingnya tidur dan pemulihan setelah bekerja. Penyediaan tempat istirahat yang nyaman juga dapat mendukung proses pemulihan perawat selama menjalankan tugas.

c) Program pengendalian stress kerja

Rumah sakit disarankan melakukan pemantauan kondisi stres kerja perawat secara berkala serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung komunikasi dan kerja sama antaranggota tim. Rumah sakit juga dapat menyediakan layanan konsultasi atau mekanisme rujukan bagi perawat yang mengalami tekanan kerja secara terus-menerus agar kondisi tersebut dapat ditangani lebih awal.

b. Bagi Perawat

Perawat disarankan lebih peka terhadap tanda-tanda awal ketika mulai mengalami beban kerja yang berlebihan, kelelahan, maupun stres selama bekerja. Perawat juga perlu memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, menjaga pola tidur terutama saat menjalankan sistem *shift*, serta membangun komunikasi dan kerja sama dengan rekan kerja ketika menghadapi tuntutan pekerjaan yang cukup tinggi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa mengenai pengelolaan beban kerja, pencegahan kelelahan, dan pengendalian stres kerja pada perawat. Hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai contoh dalam pembelajaran mengenai penggunaan instrumen untuk mengukur beban kerja, kelelahan kerja, dan stres kerja.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden dan lokasi penelitian yang lebih luas agar hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih beragam. Pengukuran beban kerja juga dapat dilengkapi dengan data objektif, seperti jumlah pasien, jumlah tindakan keperawatan, dan waktu pelayanan. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan stres kerja, seperti sistem *shift*, kualitas tidur, dukungan sosial, lingkungan kerja, kepuasan kerja, dan strategi koping, sehingga faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja perawat dapat dikaji secara lebih menyeluruh.