

BAB V

KESIMPULAN & SARAN

5.1. Kesimpulan

- 5.1.1 Tingkat stress kerja pada perawat wanita di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi yaitu lebih dari separuh mengalami stress kerja sedang (58,0%).
- 5.1.2 Beban kerja pada perawat wanita di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi yaitu lebih dari separuh memiliki beban kerja tinggi (56,5%).
- 5.1.3 Ada hubungan beban kerja dengan tingkat stress kerja pada perawat wanita di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi ($p= 0,002 < 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi

1. Diharapkan Pihak manajemen di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi untuk selalu memberikan pekerjaan perawat hanya sesuai dengan tanggung jawabnya saja, meningkatkan pemahaman tentang hak dan kewajiban perawat dalam menyelesaikan suatu pekerjaan sehingga pekerjaan yang dilakukan oleh perawat tidak menjadi sumber dari stress kerja yang dialaminya di rumah sakit.
2. Diharapkan Pihak manajemen di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi dapat menghimbau perawat wanitanya untuk memperhatikan kesehatan secara holistik dengan menghentikan kebiasaan dan gaya hidup yang kurang baik, meningkatkan asupan nutrisi, melakukan relaksasi dan berolahraga secara rutin agar terhindar dari stress kerja.

3. Diharapkan Pihak manajemen di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi dapat mengadakan pelatihan manajemen waktu pada perawat wanita agar dapat membagi waktu dengan baik, waktu untuk keluarga dan waktu untuk bekerja.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan pada mahasiswa terkait stress kerja pada perawat wanita di rumah sakit.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan metode eksperimen untuk mengatasi stress kerja yang dialami oleh perawat wanita seperti metode relaksasi yang dapat mengurangi stress kerja.