

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja perawat Unit Gawat Darurat (UGD) dan Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Umum Daerah Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman Tahun 2016, maka peneliti menarik kesimpulan dari hasil sebagai berikut:

1. Sebagian besar perawat mengalami stres berat.
2. Kurang dari separoh perawat mengalami beban kerja berat
3. Kurang dari separoh perawat menyatakan bahwa lingkungan kerja kurang baik.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja dengan stres kerja
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara lingkungan kerja dengan stres kerja.

### 6.2 Saran

Merujuk dari hasil penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Lubuk Sikaping Kabupaten Pasaman, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### 6.2.1 Bagi individu perawat

1. Melakukan aktivitas untuk mengurangi stres baik melalui olah raga, teknik relaksasi atau refreasing pribadi untuk mengurangi stres sesuai dengan kondisi individu.

2. Meningkatkan kualitas dan kuantitas komunikasi dengan atasan dengan memanfaatkan pertemuan rutin sebagai sarana komunikasi yang efektif antara perawat dan atasan terutama kepala ruangan.
3. Meningkatkan pengetahuan baik formal melalui jenjang pendidikan lebih lanjut ataupun peningkatan keterampilan melalui pelatihan khusus.

### **6.2.2 Bagi Rumah Sakit**

1. Melakukan seleksi penerimaan dan penempatan kerja yang baik, sehingga perawat mendapat posisi kerja yang baik sesuai pendidikan, peminatan maupun kemampuan dan kepribadiannya.
2. Menciptakan dan mempertahankan suasana kerja yang baik dan kondusif, optimalisasi sarana prasarana sesuai kebutuhan, meningkatkan hubungan interpersonal yang baik dengan atasan, pengawas (supervisi) atasan secara optimal dan menciptakan komunikasi efektif antara atasan dan perawat pelaksana.
3. Melakukan refreッシング untuk pelatihan yang perlu dilakukan refreッシング keterampilan baik untuk perawat baru ataupun perawat lama secara berkala.
4. Meningkatkan kualitas kegiatan bersama antar perawat, atasan dan pihak manajemen seperti kegiatan rekreasi untuk mengeratkan hubungan dengan semua karyawan dalam unit yang bersangkutan.

### **6.2.3 Bagi peneliti selanjutnya**

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat variabel lain seperti variabel hubungan interpersonal, variabel ergonomi, dan variabel iklim kerja.

2. Perlu adanya wawancara mendalam terhadap perawat dengan desain kualitatif untuk mengetahui lebih lanjut kondisi stres kerja dan faktor penyebab stres kerja yang terjadi pada perawat tersebut.

