

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 35 orang perawat terkait pengaruh pelatihan resiliensi pada perawat dalam mengurangi kelelahan kerja (*burnout*) di RSI Siti Rahmah Padang maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Terdapat sebagian besar perawat berjenis kelamin perempuan dan berusia 36-45 tahun, berkualifikasi pendidikan vokasi dan lama kerja  $\geq 5$  tahun di RSI Siti Rahmah Padang Tahun 2023.
2. Terdapat penurunan rerata kelelahan emosional pada perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan resiliensi sebesar 4,43.
3. Terdapat penurunan rerata depersonalisasi pada perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan resiliensi sebesar 4,03.
4. Terdapat penurunan rerata prestasi diri pada perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan resiliensi sebesar 4,95.
5. Terdapat penurunan rerata kelelahan kerja (*burnout*) pada perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan resiliensi sebesar 12.
6. Terdapat perbedaan kelelahan kerja (*burnout*) pada perawat sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan resiliensi dari 50,00 menjadi 38,00.
7. Terdapat perbedaan resiliensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pelatihan resiliensi kepada perawat di RSI Siti Rahmah Padang Tahun 2023 ( $0,016 < 0,05$ ).

8. Terdapat perbedaan kelelahan kerja (*burnout*) sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pelatihan resiliensi kepada perawat di RSI Siti Rahmah Padang tahun 2023 (p-value 0,000 (<0,05)).

## **B. Saran**

1. Bagi Rumah Sakit
  - a. Pelatihan dan pendidikan yang ditawarkan dalam program pendidikan kepada staf yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi. Ini bisa mencakup pelatihan manajemen stres, pelatihan keterampilan komunikasi, atau program *self-care*.
  - b. Dukungan Psikologis: Sediakan akses mudah kepada dukungan psikologis, seperti konseling atau layanan kesehatan mental, bagi staf yang membutuhkan. Pastikan staf merasa nyaman untuk mencari bantuan jika mereka mengalami stres atau masalah emosional.
  - c. Pengenalan dan Manajemen Stres Kerja: Identifikasi sumber-sumber stres di tempat kerja dan lakukan tindakan untuk mengurangi atau mengelolanya. Ini bisa mencakup mengatur ulang beban kerja, mengevaluasi sistem kerja, atau memperkenalkan program-program untuk mengurangi stres.
  - d. Promosikan Kesehatan Fisik: Ajak staf untuk menjaga kesehatan fisik mereka dengan memberikan fasilitas untuk olahraga, mendukung pola tidur yang sehat, dan menyediakan makanan yang seimbang di fasilitas rumah sakit.
  - e. Evaluasi Rutin: Lakukan survei atau wawancara secara rutin untuk

menilai tingkat resiliensi di antara staf dan identifikasi area-area yang membutuhkan perbaikan. Gunakan data ini untuk merancang program-program yang lebih efektif.

- f. Manajemen yang mendukung: Pastikan bahwa manajemen rumah sakit mendukung inisiatif untuk meningkatkan resiliensi staf. Manajemen yang mendukung dan memahami akan membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih baik.
- g. Kebijakan Kesejahteraan Karyawan: Pertimbangkan untuk mengembangkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan karyawan, seperti fleksibilitas jam kerja, cuti yang adil, atau program kesehatan dan kebugaran.
- h. Meningkatkan resiliensi di rumah sakit memerlukan komitmen dan kolaborasi dari semua tingkat staf dan manajemen. Ini adalah investasi yang berharga untuk meningkatkan kesejahteraan staf dan meningkatkan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien.

## 2. Bagi Perawat

Dengan adanya pelatihan ini diharapkan perawat bisa mengetahui dimensi mana yang menyebabkan perawat mengalami *burnout* dan dapat mengatasinya melalui resiliensi yang telah dilatih.

## 3. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait *Resilience Training Programs* (RTPs) dalam mengurangi kelelahan kerja (*burnout*).

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Analisis yang Lebih Mendalam: Lakukan analisis yang lebih mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi di dalam kelompok atau populasi tersebut. Ini bisa mencakup wawancara mendalam, survei lebih komprehensif, atau studi kasus yang lebih rinci.
- b. Studi Komparatif: Bandingkan kelompok yang memiliki tingkat resiliensi rendah dengan kelompok lain yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Hal ini dapat membantu mengidentifikasi perbedaan yang mungkin menjadi faktor penting dalam tingkat resiliensi.
- c. Penelitian Longitudinal: Lakukan penelitian jangka panjang untuk melihat bagaimana tingkat resiliensi berubah seiring waktu dan apa yang mempengaruhinya. Ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif.
- d. Penelitian Eksperimental: Desain penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas berbagai intervensi dalam meningkatkan resiliensi. Ini dapat melibatkan pengembangan program pelatihan atau intervensi psikologis.