

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi *mindfulness* sebagai upaya optimalisasi kesehatan kerja psikososial perawat di Ruang Rawat Inap Interne Edelweis Putih Wing B RSUP Dr. M. Djamil Padang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Identifikasi masalah menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan kesehatan kerja psikososial yang masih dialami oleh sebagian besar perawat di Ruang Rawat Inap Interne Edelweis Putih Wing B RSUP Dr. M. Djamil Padang.
2. Analisis akar masalah menggunakan metode *fishbone* (5M+1E) menunjukkan bahwa stres kerja dipengaruhi oleh faktor individu (*man*), metode kerja (*method*), peralatan (*machine*), lingkungan kerja (*environment*), sarana pendukung (*material*), serta kebijakan dan sumber daya (*money*).
3. Berdasarkan analisis prioritas masalah, terapi *mindfulness* metode S.T.O.P dipilih sebagai solusi promotif dan preventif yang sesuai untuk mengatasi masalah kesehatan kerja psikososial perawat.

4. *Plan of Action* berhasil disusun dan dilaksanakan secara sistematis melalui tahap persiapan, implementasi intervensi, monitoring, dan evaluasi dengan melibatkan kepala ruangan dan perawat pelaksana.
5. Implementasi terapi *mindfulness* metode S.T.O.P dapat dilaksanakan sesuai rencana dan mendapat partisipasi yang baik dari responden.
6. Evaluasi menunjukkan bahwa penerapan terapi *mindfulness* metode S.T.O.P berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres kerja serta peningkatan kemampuan regulasi emosi, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis perawat, sehingga berpotensi menjadi salah satu intervensi berbasis bukti untuk mendukung optimalisasi kesehatan kerja psikososial perawat.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan menerapkan terapi *mindfulness* metode S.T.O.P secara mandiri dan berkelanjutan sebagai strategi koping adaptif untuk mengelola stres kerja, meningkatkan regulasi emosi, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta mendukung pemberian asuhan keperawatan yang optimal.

2. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan mengintegrasikan terapi *mindfulness* metode S.T.O.P ke dalam program kesehatan kerja psikososial sebagai

bagian dari implementasi Kesehatan dan Keselamatan Kerja Rumah Sakit (K3RS), disertai dukungan kebijakan, penyediaan media edukasi, serta evaluasi berkala terhadap kesehatan psikososial perawat.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil karya ilmiah akhir ini sebagai salah satu referensi dalam pengembangan pembelajaran mengenai kesehatan kerja psikososial, manajemen keperawatan, dan implementasi *Evidence-Based Nursing* (EBN). Selain itu, materi mengenai terapi *mindfulness* metode S.T.O.P dapat diperkenalkan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam pembelajaran maupun kegiatan praktik profesi Ners sehingga mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan intervensi berbasis bukti untuk mendukung kesejahteraan psikologis perawat dan meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

