# BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 83 responden mengenai hubungan *work life balance* dengan *burnout* pada perawat di ruang rawat inap RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik demografi responden menunjukkan bahwa Sebagian besar perawat berusia 31-50 tahun, hampir seluruhnya berjenis kelamin Perempuan, setengah responden berpendidikan D3 keperawatan, sebagian besar dari responden berstatus menikah, dan sebagian besar dari responden berstatus kepegawaian PNS dan Sebagian besar dari responden memiliki masa kerja >5 tahun.
2. Rerata skor *burnout* pada perawat yaitu 44,84, dengan nilai median sebesar 45 menujukkan bahwa *burnout* cenderunh lebih tinggi
3. Rerata skor *work life balance* pada perawat yaitu 46.52, dengan nilai media sebesar 47 menunjukkan bahwa *work life balance* pada perawat cenderung lebih tinggi.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *work life balance* dengan *burnout* pada perawat di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi berdasarkan hasil uji menujukkan arah yang negatif dengan kekuatan sedang. Artinya semakin tinggi skor *work life balance* maka semakin rendah *burnout* yang dialami perawat.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Rumah Sakit

   RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan *burnout* pada perawat melalui kebijakan yang mendukung terciptanya *work life balance*. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan evaluasi beban kerja secara berkala pada setiap ruang rawat inap sehingga distribusi beban kerja antar perawat lebih merata, terutama pada ruangan yang memiliki tingkat *burnout* lebih tinggi. Melaksanakan pemantauan berkala terhadap kondisi *burnout* perawat, misalnya melalui survei atau evaluasi rutin setiap 6–12 bulan. Selain itu, rumah sakit diharapkan memberikan program bantuan psikologis, seperti layanan konseling psikologis, cara mengelola stres, dan memperbaiki komunikasi antara atasan dan perawat dengan melakukan penilaian rutin dan memberikan penghargaan atas hasil kerja mereka. Langkah-langkah tersebut diharapkan bisa membantu mengurangi tingkat kelelahan berlebihan, meningkatkan kesejahteraan perawat, serta mempertahankan mutu pelayanan keperawatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat memperkuat pembelajaran mengenai pentingnya *work life balance*, pencegahan *burnout*,

manajemen stres, serta strategi menjaga kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan. Selain itu, mahasiswa keperawatan perlu dibekali kemampuan dalam mengelola keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sejak masa pendidikan agar lebih siap menghadapi tekanan kerja saat memasuki dunia praktik profesional.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode *longitudinal* serta melibatkan beberapa rumah sakit agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *burnout*, seperti beban kerja, kepemimpinan, budaya organisasi, dukungan sosial, kepuasan kerja, lingkungan kerja, resiliensi, maupun strategi koping. Penelitian dengan desain longitudinal atau pendekatan kualitatif juga disarankan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *burnout* dan *work life balance* pada perawat