

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan beban kerja fisik dan mental dengan stres kerja pada perawat ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang di masa pandemi Covid-19, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh perawat di ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang mengalami stres kerja berat di masa pandemi Covid-19.
2. Hasil pengukuran denyut nadi pada perawat di ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang di masa pandemi Covid-19 didapatkan rata-rata denyut nadi sebesar 87,13, median sebesar 88,00, modus yaitu 86, denyut nadi terkecil yaitu 78 dan denyut nadi terbesar yaitu 101.
3. Lebih dari separuh perawat di ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang mengalami beban kerja mental berat di masa pandemi Covid-19.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja fisik dengan stres kerja pada perawat ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang di masa pandemi Covid-19.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja mental dengan stres kerja pada perawat ruang rawat inap RSUD Kota Padang Panjang di masa pandemi Covid-19.

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Rumah Sakit

1. Diharapkan kepada pihak rumah sakit untuk dapat melakukan manajemen stres seperti pada perawat dengan melakukan pergantian perawat antar ruang rawat inap. Dengan demikian, perawat dapat mengurangi stres dalam bekerja.

2. Diharapkan kepada pihak rumah sakit untuk dapat melakukan penambahan jumlah perawat untuk ruang rawat inap Covid-19, melakukan pembagian jumlah perawat setiap ruangan dan setiap *shift* sesuai dengan beban kerja pada periode waktu tertentu sehingga perawat dapat memberikan pelayanan yang berkualitas pada pasien
3. Diharapkan kepada pihak rumah sakit untuk menjamin ketersediaan dan kelengkapan Alat Pelindung Diri (APD) bagi perawat.

### **6.2.2 Bagi Perawat**

1. Diharapkan bagi perawat dapat membiasakan diri untuk mengonsumsi asupan yang bergizi dan berolahraga ringan disela-sela pekerjaan atau di waktu istirahat untuk melancarkan aliran darah sehingga pikiran menjadi lebih segar dan ketegangan otot pun menjadi renggang.
2. Diharapkan bagi perawat untuk menerapkan strategi koping stres dan melakukan aktivitas untuk mengurangi stres kerja seperti olahraga secara individu, teknik relaksasi, melakukan *refreshing* pribadi untuk mengurangi stres sesuai dengan kondisi perawat.

### **6.2.3 Bagi Peneliti**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan beban kerja fisik dan mental dengan stres kerja, menambahkan variabel-variabel lain sehingga tidak hanya terbatas pada variabel-variabel dalam penelitian ini, membandingkan hasil penelitian disaat pandemi dengan keadaan normal serta dapat mengganti metode yang digunakan seperti penelitian kualitatif atau *mix-method*.