

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Stres dan Kelelahan Kerja dengan Kinerja Perawat di RSUD Pasar Rebo peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Perawat di instalasi rawat inap RSUD Pasar Rebo dengan kategori tingkat stress normal sebanyak 35,0%, dan perawat dengan kategori tingkat stress sedang sebanyak 29,0%. Perawat dengan tingkat kelelahan kerja di instalasi rawat inap RSUD Pasar Rebo dengan kategori cukup lelah pada saat bekerja sebanyak 45,3%, dan sebanyak 54,7% perawat merasa kurang lelah saat bekerja.

Terdapat hubungan antara stress dengan kinerja perawat di instalasi rawat inap RSUD pasar Rebo dengan nilai p-value 0,022 lebih kecil dari nilai signifikan ($<0,05$). Kemudian terdapat hubungan yang signifikan antara kelelahan kerja dengan kinerja perawat di instalasi rawat inap RSUD pasar Rebo dengan nilai p-value 0,014 ($<0,05$).

5.2 Saran

Peneliti telah menemukan bahwa orang-orang yang mengalami banyak stres di tempat kerja lebih mungkin mengalami kelelahan kerja, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Berdasarkan informasi tersebut, peneliti memiliki beberapa rekomendasi bagaimana perawat dapat mengelola stres agar tidak cepat lelah dan kehilangan focus :

1. **Bagi Rumah Sakit Umum Daerah Pasar Rebo :**

a. Pihak RS Pasar Rebo berharap dapat menciptakan lingkungan kerja yang nyaman dengan membagi shift kerja secara merata agar perawat antar shift tidak mengalami stress yang berlebihan.

b. Para perawat di RS Pasar Rebo berharap dapat bekerja sama lebih erat lagi agar pekerjaannya lebih mudah dan tidak terlalu membebani.

c. Diharapkan perawat di instalasi rawat inap dapat mengembangkan manajemen diri yang lebih baik melalui kegiatan positif seperti, relaksasi, olahraga, dll sehingga dapat meminimalisir terjadinya stress dan kelelahan kerja.

2. **Bagi Universitas Nasional :**

Universitas Nasional berharap dapat membantu mahasiswa yang ingin melanjutkan penelitiannya dan juga menyediakan sumber daya yang bermanfaat bagi mahasiswa lainnya..

3. **Bagi peneliti selanjutnya :**

Penelitian ini menemukan bahwa stres dan kelelahan kerja dapat mempengaruhi kinerja perawat yang bekerja di ruang rawat inap. Namun penelitian lebih lanjut akan dilakukan untuk menggali faktor lain yang mungkin berhubungan dengan stres, kelelahan kerja dan kinerja perawat.