

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data terkait Tingkat Stres kerja perawat pelaksana di ruang Tanjung dengan terapi relaksasi otot dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil kajian menunjukkan bahwa Tingkat stress perawat di ruang tanjung RSUD Sumedang pada responden ada pada Tingkat stress sedang, dengan tipe stress yang dialami yaitu stress fisik dan psikologis .
2. Berdasarkan dari hasil identifikasi terkait masalah stress kerja pada perawat pelaksana di ruang tanjung dengan melakukan terapi ROP, bahwa didapatkan hasil adanya penurunan tingkat stress yang mana skor awal 43 yang mana termasuk pada rentan stress sedang dengan nilai akhir setelah diberikan intervensi menjadi 19 poin (stress ringan) oleh karena karena itu dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif ini berpengaruh pada responden.
3. Hasil dari analisis SWOT bahwa masalah tersebut masuk dalam kuadran I (positif-positif) hal ini menandakan bahwa memiliki peluang dan kekuatan sehingga dapat memanfaatkan hal tersebut dalam meningkatkan kualitas. strategi yang harus diterapkan adalah mendukung kebijakan yang agresif (*growth oriented strategy*) yang artinya ada dalam kondisi prima

sehingga sangat dimungkinkan untuk terus melakukan ekspansi, memperbesar pertumbuhan dan meraih kemajuan secara maksimal.

5.2 Saran

Adapun beberapa saran yang bisa menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait dalam penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap Tingkat stress kerja diantaranya :

1. Bagi rumah sakit

Diharapkan kepala RSUD Sumedang memperhatikan kesejahteraan pegawai dan ketersediaan sarana prasarana yang memadai dalam mendukung kinerja perawat selain memberikan fasilitas untuk relaksasi otot bagi para pegawai khususnya perawat.

2. Bagi perawat

Diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif terapi relaksasi yang mampu dilakukan dengan mudah dalam mengatasi stress saat bekerja

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan lebih banyak lagi penelitian terkait efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap stress kerja perawat.