

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di RSUD Majalaya, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Beban kerja yang paling banyak ada pada beban kerja sedang sebanyak 45 perawat (60.0%), dan terdapat beban kerja berat sebanyak 9 perawat (12.0%) di RSUD Majalaya.
2. Stres kerja yang paling banyak ada pada stres kerja ringan sebanyak 69 perawat (92.0%), sedangkan untuk yang mengalami stres kerja sedang sebanyak 6 perawat (8.0%) di RSUD Majalaya.
3. Terdapat hubungan antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di RSUD Majalaya, didapatkan hasil nilai *p-value* yaitu sebesar 0,012.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, terdapat saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Rumah Sakit
Diharapkan pihak rumah sakit dapat meningkatkan perhatian kepada perawat terkait beban kerja perawat dengan mengadakan evaluasi rutin untuk mencegah terjadinya stres kerja. Implementasi kebijakan yang lebih baik dalam hal distribusi tugas dan waktu kerja dapat membantu mengurangi beban kerja yang berlebihan.
2. Bagi Perawat
Perawat diharapkan dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan stres melalui pelatihan atau kursus yang disediakan oleh rumah sakit atau lembaga lain. Mengembangkan strategi coping yang efektif juga penting untuk mengurangi dampak negatif dari stres kerja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Sampel pada penelitian ini menggunakan 75 perawat dari populasi 281 perawat di RSUD Majalaya, yang mungkin tidak sepenuhnya mewakili kondisi keseluruhan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel agar hasil penelitian lebih menyeluruh.
- Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data sekali saja (cross-sectional), hasilnya hanya mencerminkan kondisi pada satu titik waktu. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan metode lainnya untuk memahami perubahan atau perkembangan yang terjadi dari waktu ke waktu.
- Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara beban kerja dan stres kerja, tanpa mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, lingkungan kerja, dan faktor individual lainnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.