

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan kategori pendidikan dapat disimpulkan bahwa gambaran stres kerja pada *shift* pagi dan *shift* sore di RS TNI AU Adi Soemarmo Colomadu Karanganyar dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran stres kerja perawat yang bekerja pada *shift* pagi

Dilihat dari jawaban perawat yang bekerja pada *shift* pagi diketahui bahwa perawat yang bekerja pada *shift* pagi mempunyai kondisi stres yang lebih tinggi, hal ini disebabkan oleh beban kerja yang lebih banyak, sering melakukan tugas di Lanud pada waktu siswa latihan, dan terutama yang berjaga di UGD sering terasa stres tinggi dengan datangnya pasien baru. Adapun dampak kesehatan tidak begitu terasa, namun dampak dari hubungan dengan masyarakat terasa kurang baik dengan kurangnya berinteraksi, namun karena mereka tinggal di kompleks perumahan TNI maka tidak begitu dirisaukan tapi bagi mereka yang bertempat tinggal jauh akan menjadi beban atau kelelahan tersendiri.

2. Gambaran stres kerja perawat yang bekerja pada *shift* sore

Dilihat dari jawaban perawat yang bekerja pada *shift* sore diketahui bahwa perawat yang bekerja pada *shift* sore mempunyai kondisi stres yang lebih rendah dibandingkan dengan yang berjaga di *shift* pagi, hal ini disebabkan oleh beban kerja yang lebih ringan walaupun jam kerjanya tergolong lebih lama, jarang melakukan pendampingan di luar rumah sebagai tenaga kesehatan, namun dampak dari kesehatan adalah timbulnya pegal-pegal

dan terasa lebih cepat capek karena harus menahan ngantuk di malam hari dan harus berjaga selama jam 4 sore sampai jam 8 pagi. Dampak terhadap masyarakat tidak begitu dirasakan dan hubungan dengan keluarga tidak begitu dipermasalahkan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis dapat, maka dapat penulis sarankan sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Diharapkan untuk memanfaatkan waktu istirahat semaksimal mungkin yaitu dengan mengatur pola tidur yang cukup dan juga sering melakukan latihan atau gerak fisik untuk mengurangi resiko pekerjaan yang sesuai bagi perawat, terutama bila melakukan pekerjaan dalam keadaan berdiri dalam jangka waktu yang cukup lama.

2. Bagi Instansi Rumah Sakit

- a. Diharapkan dapat merubah dan menentukan pembagian *shift* sesuai dengan Undang-undang Ketenagakerjaan, dimana rata-rata pembagian *shift* dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu *shift* pagi, *shift* sore, dan *shift* malam, sehingga dengan pengaturan *shift* tersebut dapat mengurangi tingkat stres kerja perawat.
- b. Jumlah jam kerja yang perlu diperhatikan misal *shift* sore dari jam 16.00-08.00 menurut peneliti tidak efektif karena waktu yang lama yaitu 15 jam dan kebanyakan digunakan untuk mengobrol atau kegiatan yang bukan tindakan medis dan waktu yang efektif untuk pelayanan pasien hanya 7 – 8 jam.

3. Bagi peneliti berikutnya

Perlu dilakukan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap tingkat stres baik *shift* pagi maupun *shift* sore/malam, misalnya lama bekerja, tingkat pendidikan dan pengetahuan perawat.

