

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan stres kerja dengan kesehatan mental perawat di RS PKU Muhammadiyah Prambanan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar perawat berusia 22–27 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan, berstatus belum menikah, memiliki masa kerja < 5 tahun, serta sebagian besar berstatus sebagai pegawai tidak tetap. Karakteristik ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden merupakan tenaga perawat muda dengan pengalaman kerja yang relatif singkat.
2. Tingkat stres kerja perawat sebagian besar berada pada kategori stres ringan, yaitu sebanyak 11 responden, diikuti stres sedang sebanyak 21 responden, dan hanya 1 responden yang mengalami stres berat. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat masih berada pada tingkat stres yang relatif rendah sehingga masih mampu mengelola beban kerja dengan cukup baik.
3. Kesehatan mental perawat mayoritas berada pada kategori normal, yaitu sebanyak 30 responden. Hanya masing-masing satu responden yang berada pada kategori kesehatan mental sedang, berat, dan sangat berat. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum kondisi kesehatan mental perawat dalam penelitian ini tergolong baik.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kesehatan mental, dibuktikan dengan nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 1,886 dan nilai signifikansi 0,930 ($p > 0,05$). Artinya, variasi tingkat stres kerja tidak menunjukkan pengaruh yang berarti terhadap kondisi kesehatan mental perawat dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian yang ada, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: Perawat

Perawat diharapkan dapat mengembangkan strategi coping adaptif, seperti manajemen waktu, relaksasi, komunikasi efektif, ataupun berbagi pengalaman dengan rekan kerja dan bagi perawat yang merasa mengalami stres berkepanjangan disarankan untuk segera mencari dukungan, baik dari atasan maupun tenaga profesional.

1. RSUD Muhammadiyah Prambanan

Rumah sakit disarankan untuk melakukan pemantauan kesehatan mental perawat secara berkala, menyediakan layanan konseling, serta menyesuaikan beban kerja dan pola shift bagi perawat yang menunjukkan gejala sedang hingga berat. Selain itu, perlu diperkuat dukungan sosial di lingkungan kerja dan diberikan pelatihan manajemen stres agar perawat mampu mengelola tekanan kerja secara lebih efektif. Perawat pada kategori berat dan sangat berat perlu mendapatkan perhatian khusus melalui pendampingan profesional dan penyesuaian tugas sementara.

2. Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara tidak langsung bagi pasien melalui peningkatan mutu pelayanan keperawatan. Kondisi kesehatan mental perawat yang mayoritas berada pada kategori normal menunjukkan bahwa perawat mampu memberikan pelayanan dengan lebih stabil, empatik, dan profesional. Oleh karena itu, rumah sakit perlu mempertahankan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan mental perawat agar pasien tetap memperoleh pelayanan yang optimal, aman, dan berkualitas.

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil analisis hubungan menjadi lebih kuat dan valid. Menambahkan variabel lain seperti beban kerja, masa kerja, shift kerja, dan dukungan sosial untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres dan kesehatan mental. Serta melakukan penelitian

pada rumah sakit atau unit berbeda untuk mendapatkan hasil yang lebih dapat digeneralisasikan.