

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran dari keseluruhan penelitian.

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 170 responden (intervensi = 85, kontrol = 85) selama bulan Maret sampai dengan Juni 2017 di RSUD Lasinrang Kabupaten Pinrang dapat disimpulkan bahwa :

- 6.1.1. Karakteristik mayoritas responden umur 20 – 40 tahun (92,9%) jenis kelamin perempuan (85,9%), pendidikan S1 Keperawatan/Ners (57,6%), dan lama kerja >6 – 10 tahun (57,6%).
- 6.1.2. Perawat yang mayoritas lingkungan kerja merasa cukup (75,3%), dan merasa beban kerja ringan (62,4%).
- 6.1.3. Tingkat stres perawat pelaksana pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat stres pada tingkat stres sedang dengan nilai Pre 91,8% dan Post 75,3%. Sedangkan pada kelompok non intervensi tidak ada perubahan tingkat stres. Disimpulkan bahwa ada perubahan perbedaan penurunan tingkat stres kerja perawat pada kelompok intervensi dan kontrol.
- 6.1.4. Responden yang mengalami penurunan stres mayoritas pada kelompok intervensi senam yoga (93,1%) secara signifikan $P_{value} ; 0,000$ Maka secara statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perubahan perbedaan signifikan tingkat stres pada kelompok intervensi yang diberikan senam yoga.
- 6.1.5. Karakteristik responden umur, pendidikan, lama kerja tidak ada pengaruh yang bermakna antara senam yoga Dengan nilai $P_{value} ; 0,474$, $P_{value} ; 0,842$, dan $P_{value} ; 0,669$. Sedangkan jenis kelamin adanya hubungan bermakna antara jenis kelamin dan penurunan stres kerja perawat, dengan nilai $P_{value} ; 0,000$.
- 6.1.6. Beban kerja perawat pelaksana adanya pengaruh yang signifikan antara penurunan stres kerja dengan nilai $P_{value} ; 0,205$, dan Lingkungan kerja

perawat adanya pengaruh yang signifikan antara penurunan stres kerja dengan nilai P_{value} ; 0,205,

- 6.1.7. Adanya pengaruh antara senam yoga dengan penurunan stres kerja perawat pelaksana dengan P_{value} ; 0,000. Dengan senam yoga terjadi perubahan penurunan stres kerja 266 kali dibandingkan yang tidak diberikan senam yoga.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, peneliti menyarankan kepada beberapa pihak yang terlibat dalam upaya menurunkan tingkat stres pada perawat pelaksana.

1. RSUD Lasinrang Kabupaten Pinrang

- 1) Lebih memperhatikan kondisi stres perawat baik itu stres psikologi, fisiologi, dan perilaku perawat pelaksana yang ada di RSUD Lasinrang karena perawat dengan kondisi psikologi, fisiologi, dan perilaku yang baik akan mempengaruhi kinerja dalam hal ini pemberian asuhan keperawatan.
- 2) Diharapkan pihak rumah sakit melakukan teknik manajemen stres dengan menyediakan fasilitas untuk melaksanakan senam yoga di Rumah Sakit, sehingga memudahkan perawat untuk melakukan senam yoga.
- 3) Mengarahkan dan memotivasi perawat yang memiliki motivasi dan bertanggung jawab menciptakan kondisi organisasi, sehingga tujuan organisasi dapat tercapai.
- 4) Job-desc yang telah ada dapat di jalankan sesuai dengan Job-desc masing masing, sehingga tidak ada perawat yang merasa beban kerja meningkat, karena harus mengerjakan pekerjaan diluar dari Job-desc nya.

2. Perawat pelaksana

- 1) Meningkatkan daya konsentrasi dalam bekerja, karena dengan memiliki konsentrasi yang baik dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik.
- 2) Menghadapi pekerjaan yang banyak, lingkungan yang kurang nyaman selalu berusaha untuk meditasi atau melakukan tarik nafas dalam, sehingga mengurangi gejala stres.

3) Menyempatkan waktu untuk berolah raga terutama senam yoga walaupun memiliki jadwal sif yang padat. Agar memperoleh dapat positif dari senam yoga, dan akan berpengaruh dari output pekerjaan yang dilakukan.

3. Peneliti Selanjutnya

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan data awal bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian serupa dengan desain yang berbeda.
- 2) Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan desain kualitatif untuk melihat hal yang dapat menurunkan stres kerja perawat.
- 3) Perlu adanya penelitian lanjutan tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan stres kerja yang lebih lama, sehingga dapat terlihat hasil yang lebih baik
- 4) Memperluas penelitian dengan menambah variabel independen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth M, Smith, S. dan A. M. (2002). *Managing Performance People. Terjemahan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Asmuji. (2012). *Manajemen Keperawatan*. Jogjakarta; AR-R.uzz Media
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work* (8th ed.). Louis: Elseiver Mosby.
- Arya, & Wibawa. (2006). *Menyikapi Rahasia Yoga*. Surabaya: Paramitha.
- Cooper, c. L., R.D, C., & L.H, E. (1998). *Living with Stress* (1st ed.). England: The Pinguin Group.
- Dadang, H. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta; F. K. U. Indonesia.
- Da Li, et al. (2016). Evidence-Based Clinical Application of Yoga for Yoga Stres Management.
- Dewi Fitria Mei Rukmala, (2012). *Hubungan Beban Kerja Dan Lama Masa Kerja Dengan Stes Kerja Pada Perawat di Ruang Perawatan 2 RSUD Ra. Basuni Gedeg Mojokerto*.
- Diklta, B. K. dan. n.d. (2015) Laporan Tahunan RSUD Lasinrang Kab.Pinrang.
- Fahmi Irham. (2014) *Perilaku Organiasi*. Bandung; AlfaBeta.
- Falsafi Nasrin. (2016). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Versus Yoga: Effects on Depression and/or Anxiety in College Students. *US National Lobrary of Medicine*.
- Febriandini, E. A., Ma`rufi, I., & Hartanti, R. I. (2016). Analysis of Individual Factors, Organization Factor and Occupational Fatigue With Work Stress at Nurses (Studies In Inpatient Unit 3rd Grade at General Hospitals Dr. H Koesnadi, Bondowoso District. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*.

- Febriandini, et al. (2016). Analisis Faktor Individu, Faktor Organisasi dan Kelelahan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Perawat (studi di Ruang Rawat Inap Kelas III RSUD dr.H.Koesnadi Kabupaten Bondowoso).
- GhasemiNejad, F., Fallahchai, R., & Mahin Askari. (2014). Hatha Yoga Exercises Effects on Reducing Anxiety in Women. *Journal of Life Science and Biomedicine*.
- Haryanti, Aini, F., & Purwaningsih, P. (2013). Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan, Volume 1*.
- Hidayat, A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Huang Fu-Jung et al. (2013). *Effects of Hatha Middle-Aged Women*. The Journal of Research.
- I Wayan Suka Yasa. dkk. (2010). *Yoga Marga Rahayu*. Denpasar: Widya Dharma, FIA UNHI.
- International Labour Organization (ILO), (2008). *Keselamatan dan Kesehatan Kerja di Indonesia*. Manila.
- Kasmarani, M. K. (2012). Pengaruh Beban Kerja Fisik dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Luthans, & Fred. (2006). *Perilaku organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Mangkunegara, A. P. (2005). *Evaluasi Kinerja*. Bandung: Refika Aditama.
- Miastuti Ardina. (2015). Hubungan Antara Masa Kerja Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Stres Kerja Perawat Rawat Inap Di Rumah Sakit Tk. II Moh Ridwan Meuraksa Jakarta.
- Mudayana Ahmad Ahid. (2012). Jurnal Hubungan Beban Kerja dengan Kinerja Karyawan di Rumah Sakit Nur Hidayah Bantul.
- Munandar Ashar Sunyoto. (2008). *Psikologi Industri Dan Organisasi*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

- Munandar M. (2001). *Budgeting, Perencanaan Kerja Pengkoodinasian Kerja Pengawasan Kerja*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Munirathinam, P. (2016). *Detox Yoga , The Secret Of Instant weight Loss*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Nantsupawat, Apiradee, & Wipada, S. W. K. (2011). mpact of Nurse Work Environment and Staffing on Hospital Nurse and Quality of Care in Thailand. *Journal of Nursing Scholarship*.
- NIOSH. 1999. Stress Management in The Working Setting, Publication No. 87- 111
- Noordiansah, P.(2014) Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Perawa Studi Pada Rumah Sakit Muhammadiyah Jombang.
- Notoatmodjo. (2007). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research. Ed 9th: Generating and Assessing Evidance for Nursing Practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Prabhat, & Sri, S. (2008). *Yogic Treatment & Natural Remedies*. Jakarta: Ananda Marga.
- Putra Candra Syah. (2016). *Manajemen Keperawatan*. Jakarta; In Media
- Priyodwi M.Bakri. (2008). *Hubungan Faktor Individu Dan Organisasi Rumah Sakit Dengan Stres Kerja Serta Hubungan Stres Kerja Dengan Kinerja Asuhan Keperawatan Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap RSUD dr.Soegiri Lamongan*.
- Peraturan Pemerintah Nomor 103, (2014). Tentang Kesehatan Tradisional
- Rivai, V. (2004). *Manajemen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan*. Jakarta: PT Rarja Grafindo Persada.
- Rodrigues, (2010). *Association Between Serum Ferritin And Measures of Inflammation*. Am J crit care.
- Riyadi, (2010). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jogjakarta : Graha Ilmu
- Robbins, S. (2008). *Manajemen*. Jakarta: PT. Indeks Group Gramedia.

- Robbins, S. (2003). *Manajemen*. Jakarta: PT. Indeks Group Gramedia.
- Robbins, S., & Coulter, M. (2007). *Manajemen*. Jakarta: PT. Indeks Group Gramedia.
- Robbins, P.S. (2002). *Prinsip-prinsip Perilaku Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Robbins, & P, S. (2008). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Erlangga.
- Tobing.(2016). *Gambaran Stres Kerja pada Perawat di Ruang Perawatan Rumah Sakit Umum Sidikala Kabupaten Dairi*.Tesis Tidak di publikasikan.
- Sauter, S.L., Murphy, L. R., & Hurrell, J. (1992). *Prevention of Work related Psychological Disorders: a National Strategy Proposed by an agenda For The 1990s*. Washington DC: American Psychological Association.
- Schafer Walt. (2000). *Stress Management For Wellness: Fourth Edition*. United States of America: Wadsworth.
- Sedarmayanti. (2009). *Sumber Daya Manusia Produktivitas Kerja*. Bandung: CV Mandar.
- Schuler. (2003). *Manajemen dan Evaluasi Abad ke 21*. Jakarta: Erlangga.
- Streeter et al. (2010). *Effects of Yoga Versus Walking on Mood Anxiety, and Brain*
- Supardi, S., & Rustika. (2013). *Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Susila, & Suyanto. (2014). *Penelitian Epidemiologi: Bidang Kedokteran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Svami Satyananda Sarasvati. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra dan Bandha*. (Paramita, Ed.). Surabaya.
- Taylor, & Shelley E. (2003). *Health Psychology (5th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Wade, Carole, dan C. T. (2007). *Psychology,9th edition, bahasa indonesia language edition*. Jakarta: Erlangga.
- Weiten, W., Lloyd, M., Dunn, D., & Hammer, E. (2009). *Psychology Applied To Modern Life*. USA: Wadsworth Cengage Learning.

- Yana, D. (2015). Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo. *Jurnal ARSI*.
- Yogitha, B. E., & J, B. (2014). Can Yoga be an Effective Tool in Managing Psychological Stress? *American Journal of Ethnomedicine*, 1(1).
- Yosep Iyus. (2009). *Keperawatan Jiwa, edisi revisi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 44 Tahun 2009 Tentang Rumah Sakit.
- Kepmenkes/228/Menkes/SK/III/2008 Tentang Pelayanan Rumah Sakit.*
- Undang Undang No.40 Tentang Sistem Jaminan Kesehatan Sosial Nasional (SJSN).*
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan*
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan.*
- Zuo Xiao-Lin, et al, (2016). *Of Yoga for Stress Management*, Volume 6.issue 3