

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian tingkat beban kerja dan tingkat stres kerja perawat di ruangan kamar operasi RSUD IPI Medan: maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis beban kerja di ruangan kamar operasi yaitu manajemen waktu, keterampilan melakukan tindakan, persiapan pre operasi, manajemen post operasi, kurangnya personil dan koordinasi tim.
2. Akibat beban kerja yang diutarakan partisipan yaitu kelelahan, stress dan penurunan kualitas kerja.
3. Faktor yang mempengaruhi beban kerja yaitu kompleksitas tugas, jumlah tugas, sarana dan prasarana, waktu pelaksanaan tugas, jumlah pekerja, komunikasi, koordinasi tim dan kondisi kesehatan.
4. Faktor stress kerja yaitu beban kerja, lingkungan kerja dan tuntutan tugas
5. Dampak stress kerja yaitu kesehatan fisik dan mental, hubungan social dan kualitas kerja.
6. Upaya mengatasi stress kerja yaitu relaksasi, komunikasi, istirahat/tidur, mengkonsumsi makanan bergizi dan berfikir positif.
7. Hubungan beban kerja dengan stress kerja yaitu beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan stress kerja.

## 1.2 Saran

Dari kesimpulan hasil penelitian diatas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Tenaga kesehatan (Rumah Sakit)

Bagi institusi rumah sakit khususnya bagian manajemen agar lebih memperhatikan tentang factor-faktor terjadinya beban kerja dan stress kerja terutama di ruangan kamar operasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode atau sampel yang berbeda dengan penelitian ini agar dapat diperoleh perbandingan hasil penelitian.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan, khususnya yang berhubungan dengan beban kerja dan stress kerja perawat.