BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan pada 21 Januari 2026 – 26 Januari 2026 mengenai hubungan beban kerja dengan tingkat stres perawat di Puskesmas Kota Tarakan, dapat ditarik kesimpulan:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja perawat di Puskesmas Kota Tarakan mayoritas berada pada kategori beban kerja sedang dan ringan yaitu sebanyak masing-masing 30 responden (41,7%)
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres perawat di Puskesmas Kota Tarakan mayoritas berada pada kategori stres ringan yaitu sebanyak 51 responden (70,8%).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *correlation coefficient* pada uji *spearman rank* sebesar -0,333 yang berarti antara beban kerja dan stres kerja perawat memiliki kekuatan hubungan kategori sedang, tanda negative menandakan hubungan yang tidak searah dapat dilihat jika skor beban kerja tinggi maka skor stress kerja akan rendah dan begitu sebaliknya. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,004 yang berarti < 0,05 sehingga antara beban kerja dan stres kerja perawat di Puskesmas Kota Tarakan memiliki hubungan yang signifikan.

B. Saran

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat stres kerja perawat di Puskesmas Kota Tarakan, maka disarankan kepada pihak-pihak berikut:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Bagi manajemen Puskesmas diharapkan agar melakukan evaluasi kembali terhadap pemenuhan faktor-faktor penyebab stres kerja perawat. Bagi koordinator keperawatan diharapakan mampu memberikan pembinaan, pengembangan maupun seminar pada perawat dalam meningkatkan gaya kepemimpinan demokratis demi mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan suatu bahan pendidikan keperawatan yang dapat diberikan kepada mahasiswa keperawatan untuk lebih memahami dampak dari stres kerja yang dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti beban kerja yang tinggi.

3. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai beban kerja dan stres kerja perawat dengan menggunakan teori lainnya. Serta mempertimbangkan penggunaan metode pengumpulan data yang lain seperti metode observasi, agar data yang diperoleh lebih obyektif dan akurat, serta menghindari subyektivitas responden

4. Mayarakat

Diharapkan dengan hasil penelitian ini masyarakat mendapat pelayanan yang baik, karena perawat mampu terhindar dari stres kerja sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih baik dan sesuai SPO