BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Stres kerja pada perawat merupakan kondisi yang perlu dicegah karena dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis perawat, menurunkan kualitas pelayanan keperawatan, serta berdampak pada keselamatan pasien. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah melalui penerapan teknik Relaksasi Otot Progresif sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah dilakukan secara mandiri untuk membantu mengurangi tingkat stres.
2. Hasil tugas akhir ini berupa media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam bentuk booklet berjudul "Yuk Perawat Cegah Stress! Dengan Relaksasi Otot Progresif". Booklet memuat informasi mengenai stres pada perawat, manfaat Relaksasi Otot Progresif, langkah-langkah pelaksanaan, serta anjuran latihan secara rutin. Berdasarkan hasil uji coba, booklet dinilai mudah dipahami, menarik, dan layak digunakan sebagai media edukasi bagi perawat.
3. Booklet yang telah dikembangkan direncanakan untuk didistribusikan kepada perawat di fasilitas pelayanan kesehatan, seperti rumah sakit, puskesmas, dan klinik, serta dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dalam kegiatan promosi kesehatan maupun pelatihan keperawatan. Selain dalam bentuk cetak, booklet juga dapat disebarluaskan dalam format digital (PDF) sehingga lebih mudah diakses dan digunakan secara luas.

B. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

   Rumah sakit diharapkan dapat memanfaatkan *booklet* "Yuk Perawat Cegah Stress! Dengan Relaksasi Otot Progresif" sebagai media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dalam program promosi kesehatan kerja. Pemanfaatan *booklet* ini diharapkan dapat mendukung upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif, membantu menjaga kesehatan

fisik dan psikologis perawat, serta meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan.

2. Bagi Perawat

   Perawat diharapkan memanfaatkan *booklet* sebagai sumber informasi dan panduan dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri. Penggunaan *booklet* ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam menerapkan relaksasi otot progresif sebagai upaya mengurangi tingkat stres kerja, menjaga kesehatan fisik dan psikologis, serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan keperawatan.

3. Bagi Instansi Pendidikan

   Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan *booklet* sebagai media edukasi dalam proses pembelajaran mengenai manajemen stres dan teknik relaksasi otot progresif. *Booklet* ini dapat menjadi sumber belajar yang membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa keperawatan maupun tenaga kesehatan lainnya dalam upaya pengelolaan stres.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan *booklet* dengan menambahkan media digital, seperti kode QR yang terhubung dengan video demonstrasi teknik relaksasi otot progresif atau media interaktif lainnya. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas penggunaan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat serta penurunan tingkat stres kerja dengan jumlah responden yang lebih besar sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat.