

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 80 perawat Rawat Inap RS Marinir Cilandak didapatkan bahwa :

- a. Pada penelitian ini, perawat Rawat Inap RS Marinir Cilandak lebih banyak mengalami kelelahan ringan sebanyak 47 perawat (58,8%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 73 perawat (91,2%), berusia ≥ 35 tahun sebanyak 41 perawat (51,2%), status gizi tidak normal sebanyak 42 perawat (52,5%), masa kerja < 13 tahun sebanyak 41 perawat (51,2%), dan beban kerja mental berat sebanyak 43 perawat (53,8%).
- b. Faktor individu seperti usia $p=0,003$ dengan PR 4,7 (95% CI:1,8-12,4) dan status gizi $p=0,019$ dengan PR 3,4 (95% CI: 1,3-8,7) merupakan faktor-faktor yang memiliki hubungan dengan kelelahan kerja.
- c. Faktor pekerjaan yaitu beban kerja mental dengan $p=0,03$ dan PR 3,1 (95% CI: 1,2-8) merupakan faktor yang berhubungan dengan kelelahan.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi RS Marinir Cilandak

- a. Melakukan evaluasi beban kerja perawat
- b. Mengusahakan masing-masing perawat sesuai dengan beban kerja yang sesuai dengan kemampuan.

V.2.2 Bagi Perawat Rawat Inap RS Marinir Cilandak

- a. Menggunakan waktu istirahat pada saat hari kerja sebaik mungkin dan efisien agar kelelahan kerja dapat diminimalisasi
- b. Mengonsumsi gizi seimbang seperti dalam pedoman gizi seimbang agar tidak terjadi kekurangan atau kelebihan gizi dan diikuti dengan pola makan yang baik.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan pengukuran kelelahan kerja tidak hanya secara subjektif namun dilakukan juga pengukuran secara objektif seperti menggunakan waktu reaksi agar meminimalisasi risiko bias yang terjadi pada penelitian.
- b. Melakukan pengukuran langsung untuk variabel status gizi sesuai dengan alat ukur yang sesuai dengan variabel yang diukur agar tidak menimbulkan bias dalam penelitian.
- c. Sebaiknya menambahkan variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kelelahan kerja yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti beban kerja fisik, status perkawinan, shift kerja, dan lain sebagainya