

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang didapatkan pada penelitian ini, maka dapat dibuat kesimpulan bahwa:

- a. Didapatkan gambaran shift kerja dari 42 orang responden, mayoritas bekerja pada shift pagi, yakni berjumlah 23 orang (54,8%).
- b. Didapatkan gambaran beban kerja dari 42 orang responden, mayoritas memiliki beban kerja berat, yakni berjumlah 20 orang (47,6%).
- c. Didapatkan gambaran kelelahan kerja dari 42 orang responden, mayoritas mengalami kelelahan kerja sedang, yakni berjumlah 23 orang (54,8%).
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Kartika Kasih.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Kartika Kasih.

V.2 Saran

V.2.1 Terhadap Perawat

- a. Diharapkan perawat dapat meningkatkan pengetahuan mengenai tanda dan gejala kelelahan kerja agar dapat diatasi lebih awal.
- b. Diharapkan perawat dapat menggunakan waktu istirahat dengan baik dan mempunyai waktu tidur yang cukup untuk mengurangi terjadinya kelelahan kerja.
- c. Diharapkan perawat dapat membantu rekan kerja yang mulai merasa lelah atau rekan kerja yang tugasnya berlebih agar dapat meminimalisir terjadinya kelelahan kerja.

- d. Diharapkan perawat dapat membangun relasi yang baik dengan rekan kerja untuk mengurangi stress dalam pekerjaan dan terciptanya situasi saling membantu.

V.2.2 Terhadap Rumah Sakit

- a. Diharapkan Rumah Sakit melakukan evaluasi secara berkala mengenai jenis dan jumlah aktivitas serta tugas yang diberikan kepada masing-masing perawat sudah sesuai dengan kemampuan perawat.
- b. Diharapkan Rumah Sakit dapat terus membagi tugas dan jumlah perawat disetiap shift secara baik dan sesuai dengan kebutuhan sehingga dapat meringankan beban kerja perawat.
- c. Diharapkan Rumah Sakit membagi tugas perawat secara adil dan bergantian pada perawat dengan shift yang sama agar tidak memberatkan pekerjaan ke beberapa perawat saja, khususnya di shift dengan jumlah pekerjaan lebih banyak.
- d. Diharapkan Rumah Sakit dapat melakukan pelatihan kepada perawat seperti *workshop*, seminar, dan lain sebagainya agar perawat lebih terampil dalam bekerja khususnya pada perawat baru untuk menghindari terjadinya kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

V.2.3 Terhadap Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat memasukkan faktor lainnya yang tidak didapati pada penelitian ini.
- b. Diharapkan dapat melakukan penelitian yang sama di unit lain dalam Rumah Sakit seperti UGD, Ruang Radiologi, dan lain-lain.
- c. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa mengenai kelelahan kerja terhadap seluruh tenaga medis maupun non medis pada Rumah Sakit.