

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

- a. 75 responden 52% mengalami kelelahan kerja sedang berdasarkan pengukuran menggunakan alat ukur kelelahan kerja berupa kuesioner IFRC yang berisi 30 pertanyaan mengenai gejala kelelahan.
- b. Berdasarkan faktor internal diketahui bahwa 56% perawat berusia  $\leq 28$  tahun dan 44% perawat berusia  $> 28$  tahun. Sebanyak 82,7% perawat adalah perawat perempuan dan 17,3% adalah perawat laki-laki. Sebanyak 65,3% telah berstatus menikah dan 34,75 berstatus belum menikah. Selain itu 66,7% perawat memiliki masa kerja  $\leq 3$  tahun dan 33,3% perawat memiliki masa kerja  $> 3$  tahun.
- c. Dari faktor eksternal diketahui bahwa 53,3% perawat memiliki stres kerja normal, 29,3% memiliki stres kerja ringan dan 17,3% memiliki stres kerja berat. Selain itu 68% perawat mempunyai beban kerja ringan dan 32% perawat mempunyai beban kerja berat.
- d. Dari faktor internal dihubungkan dengan kelelahan kerja dilihat melalui *p value* 0,255 untuk variabel umur, 0,462 untuk variabel masa kerja, 0,288 untuk variabel jenis kelamin, dan 1,00 untuk variabel status pernikahan. Pada variabel faktor internal tidak ada yang berhubungan dengan kelelahan kerja.
- e. Berdasarkan faktor eksternal dihubungkan dengan kelelahan kerja diketahui *p value* 0,00 untuk variabel stres kerja dan 0,976 untuk variabel beban kerja. Pada faktor eksternal terdapat hubungan antara stres kerja dengan kelelahan kerja.

#### V.2 Saran

- a. Bagi Pekerja
  - 1) Memanfaatkan waktu istirahat dengan baik agar tubuh menjadi lebih rileks dalam bekerja sehingga mengurangi kelelahan kerja.

- 2) Melakukan olahraga dan tidur yang cukup agar meningkatkan suasana hati dan menghindari terjadinya stres.
- 3) Memperhatikan kondisi kesehatan dalam bekerja sehingga tidak mengalami kelelahan.
- 4) Memperhatikan beban kerja yang dilakukan agar tidak terjadi kelelahan kerja.

b. Bagi Rumah Sakit

- 1) Memberikan fasilitas yang memadai dan mendukung kenyamanan bagi perawat dalam bekerja untuk menghindari terjadinya kelelahan kerja.
- 2) Melakukan evaluasi kinerja dengan perwakilan perawat sebagai upaya untuk meminimalisir kelelahan kerja dan memberikan penghargaan berupa *reward* bagi pekerja yang memiliki kinerja terbaik.
- 3) Melakukan sosialisasi dan pemasangan poster terkait pencegahan, dampak, gejala, dan penyebab kelelahan untuk mengurangi kelelahan.
- 4) Memberikan konseling gratis bagi perawat sebagai wadah untuk meluapkan keluh kesahnya kepada tenaga profesional.
- 5) Memperhatikan pembagian tugas pada perawat untuk menghindari beban kerja berlebih yang berpotensi menimbulkan kelelahan.
- 6) Mengadakan olahraga ringan atau peregangan bersama di sela waktu bekerja.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran dari peneliti adalah agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel yang tidak diteliti di penelitian ini dan dapat melakukan penelitian dengan desain studi lain sehingga dapat mengembangkan penelitian dan memperdalam faktor yang berkaitan dengan kelelahan.