

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pekerja proyek pembangunan rumah sakit kanker dharmais PT Pembangunan Perumahan Persero Tbk tahun 2024 adalah sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil analisis univariat, didapatkan 60 dari 108 (55,6%) pekerja yang mengalami kualitas tidur buruk.
- b. Berdasarkan hasil analisis persebaran faktor individu dan faktor lingkungan, dari 108 pekerja didapatkan bahwa pekerja didominasi oleh pekerja berusia ≤ 30 tahun sebanyak 69 pekerja (63,9%); pekerja dengan kategori IMT normal sebanyak 69 (63,9%); pekerja perokok ringan sebanyak 85 pekerja (78,7%); pekerja dengan kategori stres sedang sebanyak 78 pekerja (72,2%); pekerja dengan kategori kurang lelah sebanyak 40 pekerja (37%); dan pekerja yang memiliki lingkungan tidur yang nyaman sebanyak 67 pekerja (62%).
- c. Berdasarkan hasil analisis bivariat, faktor individu yang memiliki hubungan dengan kualitas tidur adalah kebiasaan merokok.
- d. Berdasarkan hasil analisis bivariat, faktor lingkungan yang memiliki hubungan dengan kualitas tidur adalah lingkungan tidur.

V.2. Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Menghilangkan kebiasaan merokok secara bertahap. Dimulai dari mengurangi jumlah konsumsi rokok hingga tahapan berhenti merokok.
- b. Jika sudah memiliki kecanduan terhadap rokok, konsultasikan ke klinik yang berada di area konstruksi.

- c. Perbaiki lingkungan tidur dengan mematikan lampu sebelum tidur dan memperbanyak jumlah kipas angin di ruang tidur.
- d. Konsultasi ke klinik di area konstruksi apabila merasa mengalami gangguan tidur.

V.2.2 Bagi PT Pembangunan Perumahan Persero TBK

- a. Mengedukasi pekerja mengenai dampak dari buruknya kualitas tidur pada saat kegiatan *toolbox meeting* (TBM).
- b. Membentuk program berhenti merokok untuk pekerja konstruksi. Jika program sudah ada, evaluasi program tersebut agar lebih efektif untuk pekerja.
- c. Memperbaiki lingkungan tidur pekerja dengan mengurangi jumlah pekerja per rumah kontrak.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Menentukan jumlah sampel lebih banyak dari jumlah sampel yang ditentukan pada penelitian ini.
- b. Meneliti hubungan variabel independen yang belum diteliti pada penelitian ini dengan kualitas tidur.
- c. Melakukan pengukuran berat dan tinggi badan secara langsung menggunakan timbangan dan *microtoise*.