

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur perbedaan kualitas tidur pegawai RSIA Budhi Jaya berdasarkan pembagian pola jam kerja Tahun 2019. Responden dalam penelitian ini adalah pegawai RSIA Budhi Jaya yang telah ditentukan jumlahnya sebanyak 103 orang. Pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kualitas tidur pegawai RSIA Budhi Jaya diukur berdasarkan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Nilai rerata kualitas tidur pegawai non-*shift* sebesar 7,63; pegawai 2 *shift* sebesar 7,77; dan pegawai 3 *shift* sebesar 9,6 dengan nilai rerata kualitas tidur seluruh pegawai RSIA Budhi Jaya sebesar 8,48; median 8. Hasil uji hipotesis dengan uji *One Way Anova* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna rerata kualitas tidur pegawai RSIA Budhi Jaya berdasarkan pola jam kerja non-*shift*, 2 *shift*, dan 3 *shift* (*p value* = 0,016).
- b. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur secara bermakna antara pegawai non-*shift* dengan pegawai pola jam kerja 2 *shift* (*p value* = 1,000).
- c. Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur secara bermakna antara pegawai non-*shift* dengan pegawai pola jam kerja 3 *shift* (*p value* = 0,084).
- d. Ada perbedaan kualitas tidur antara pegawai pola jam kerja 2 *shift* dengan pegawai pola jam kerja 3 *shift* (*p value* = 0,029).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang peneliti dapat berikan dalam penelitian ini antara lain:

a. Bagi Responden

Responden perlu memperhatikan kebutuhan tubuh akan tidur dengan mengatur pola jam tidur. Responden diharapkan dapat mengenal gangguan tidur yang dialami yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Perlu dilakukan penjadwalan tidur yang baik agar durasi normal orang dewasa tidur perhari (7-8 jam) tercukupi sehingga kualitas tidur menjadi baik. Melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit perhari agar tubuh menjadi sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Jika kualitas tidur responden baik, maka dapat mempengaruhi performa dan kinerja dalam melaksanakan kegiatan setiap harinya.

b. Bagi RSIA Budhi Jaya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan dalam pembuatan jadwal kerja *shift*. Pembuatan jadwal kerja *shift* yang sesuai agar pegawai yang berkerja sistem *shift* mampu tercukupi waktu tidur perharinya. Perlu perhatian khusus kepada pegawai dengan pola jam kerja 3 *shift* dalam hal penjadwalan jam kerja *shift* yang sesuai. Selain itu, diharapkan pihak rumah sakit dapat menyiapkan ruangan khusus yang nyaman untuk pegawai 3 *shift* terutama yang bekerja pada *shift* malam agar dapat beristirahat pada saat waktu istirahat kerja secara bergantian.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan desain penelitian agar dapat mengetahui apa saja faktor sesungguhnya yang membuat perbedaan kualitas tidur diantara kelompok, serta dapat menggabungkan dengan metode perhitungan kualitas tidur secara objektif, seperti menggunakan alat *ActiGraph*. Selain itu, penambahan variabel faktor lingkungan saat tidur, keadaan stress tubuh, dan karakteristik pekerjaan juga dapat menjadi bahan masukan untuk penelitian selanjutnya.