

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 117 perawat di RSU Hermina Sukabumi tahun 2025 dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Dari hasil analisis yang telah dilakukan, sebanyak 75 (64,1%) perawat di RSU Hermina Sukabumi mengalami *shift work sleep disorder*.
- b. Berdasarkan distribusi faktor individu, mayoritas dari merupakan perawat berusia ≥ 37 tahun (54,7%), berjenis kelamin perempuan (66,7, status perkawinan terbanyak adalah menikah (81,2%), memiliki aktivitas fisik ringan (60,7%), serta tergolong ke dalam kualitas tidur yang buruk (72,6%). Sedangkan berdasarkan distribusi faktor pekerjaan, sebanyak (53%) perawat bekerja selama ≥ 7 tahun, mayoritas sedang bekerja dengan *shift* malam (63,3%) dan sebanyak (57,3%) perawat masuk ke dalam kategorik beban kerja sedang.
- c. Berdasarkan hasil analisis secara bivariat, terdapat 2 variabel dari faktor individu yang memiliki hubungan signifikan dengan *shift work sleep disorder*; yaitu usia (*p-value* 0,012) dan kualitas tidur (*p-value* 0,030). Sedangkan pada variabel jenis kelamin (*p-value* 0,666), status perkawinan (*p-value* 0,210 dan 0,123), dan aktivitas fisik (*p-value* 1,000) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *shift work sleep disorder*.
- d. Berdasarkan hasil analisis secara bivariat, terdapat 3 variabel dari faktor pekerjaan yang memiliki hubungan signifikan dengan *shift work sleep disorder*; yaitu masa kerja (*p-value* 0,003), *shift* kerja (*p-value* 0,050), dan beban kerja (*p-value* 0,032).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran penelitian yang dapat diberikan peneliti untuk pihak-pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

a. Bagi Perawat

- 1) Tidur minimal 6 – 8 jam setelah *shift* malam dengan kondisi ruangan gelap dan tenang
- 2) Konsumsi makanan sehat dan hindari kafein sebelum tidur
- 3) Melakukan peregangan atau berjalan kaki 10 – 15 menit setiap hari di lingkungan RSUD Hermina Sukabumi sebelum melaksanakan kerja *shift*.
- 4) Gunakan alarm tidur untuk menjaga jadwal tidur tetap konsisten
- 5) Melaporkan kepada atasan apabila sudah merasa kelelahan akibat beban kerja berlebih
- 6) Melakukan koordinasi dengan rekan kerja selama *shift* malam untuk mengatur jadwal *power nap* secara bergiliran, sebagai upaya menjaga fokus, stamina, dan kualitas pelayanan.

b. Bagi RSUD Hermina Sukabumi

- 1) Menyelenggarakan program edukasi secara rutin tentang pentingnya menjaga kualitas tidur, cara mengelola beban kerja dengan baik, serta mengenali tanda dan gejala gangguan tidur agar perawat lebih sadar dan mampu menjaga kesehatannya selama bekerja *shift*.
- 2) Membentuk sistem pelaporan dini (*early warning system*) terhadap perawat yang menunjukkan tanda kelelahan atau penurunan kinerja akibat gangguan tidur.
- 3) Melakukan evaluasi beban kerja secara berkala agar distribusi tugas tidak melebihi kapasitas fisik dan mental perawat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Mempertimbangkan variabel lain yang belum diteliti seperti konsumsi kafein, jumlah anak, konsumsi obat, dan faktor risiko lainnya