

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Ditemukan bahwa sebagian besar (59,7%) perawat rawat inap di RS Hermina Depok memiliki tingkat kelelahan sedang. Kemudian, diikuti (35,1%) dengan tingkat kelelahan kerja rendah, (3,9%) dengan tingkat kelelahan kerja tinggi, dan (1,3%) dengan tingkat kelelahan sangat tinggi.
- b. Distribusi frekuensi pada perawat rawat inap, yaitu (53,2%) berusia ≤ 30 tahun, (59,7%) dengan status belum/tidak menikah, 53,2% memiliki status gizi gemuk, (63,6%) dengan kualitas tidur yang buruk, (53,2%) dengan masa kerja ≤ 6 tahun, (64,9%) dengan beban kerja sedang, dan (64,9%) dengan stres kerja rendah.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat dua variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat bagian rawat inap di RS Hermina Kota Depok, yaitu kualitas tidur (*p-value* 0.020) dan stres kerja (*p-value* 0.047).
- d. Sementara itu, sejumlah variabel yang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat bagian rawat inap di RS Hermina Kota Depok adalah usia (*p-value* 0,675), status pernikahan (*p-value* 0.505), masa kerja (*p-value* 1.000), status gizi (*p-value* 0.494), dan beban kerja (*p-value* 1.000).

V.2 Saran

- a. Bagi Rumah Sakit
 - 1) Mendorong upaya promotif terkait status gizi, misalnya melalui penyuluhan gizi seimbang “isi piringku”, monitoring IMT secara berkala, serta melakukan olahraga bersama secara rutin.
 - 2) Mempertimbangkan penambahan jumlah tenaga perawat di ruang rawat inap untuk mengurangi beban kerja.
- b. Bagi Responden

- 1) Melakukan *stretching* atau peregangan ringan, terutama setelah bekerja dalam waktu lama atau saat istirahat, untuk menjaga fleksibilitas otot, mengurangi ketegangan tubuh, dan mencegah kelelahan fisik.
- 2) Lebih memerhatikan dan mengatur pola tidur agar kualitas tidur menjadi lebih baik, misalnya setelah shift malam tidur di ruangan yang benar-benar gelap.
- 3) Memerhatikan asupan nutrisi dengan mengikuti pedoman gizi seimbang “isi piringku”.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Mempertimbangkan penggunaan alat *reaction timer* dalam mengukur variabel tingkat kelelahan kerja agar hasilnya objektif.