

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berikut merupakan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini:

- a. Gambaran kondisi perawat di Rumah Sakit Pertamina Jaya tahun 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar perawat merasa puas terhadap pekerjaannya, yaitu sebesar 54,7%, sedangkan 45,3% perawat menyatakan tidak puas. Tingkat kepuasan kerja tersebut dapat terjadi karena keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dan gejala *Shift Work Sleep Disorder* (SWSD) yang dialami perawat, serta faktor-faktor lain yang memiliki hubungan signifikan terhadap kepuasan kerja perawat. Selain itu, hampir setengah perawat *shift* mengalami gejala *Shift Work Sleep Disorder* (SWSD), yaitu sebesar 45,3%, yang mencerminkan adanya gangguan tidur pada perawat *shift*. Gambaran keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami keluhan MSDs sebesar 72%. Keluhan *musculoskeletal* dapat terjadi karena beban fisik dalam pekerjaan keperawatan. Mayoritas perawat berusia  $\geq 31$  tahun (53,3%), berjenis kelamin perempuan (85,3%), dan memiliki tingkat pendidikan terakhir Sarjana (70,7%). Sementara itu, gambaran faktor pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami beban kerja mental kategori sedang (62,7%) dan mayoritas perawat memiliki lama kerja  $\geq 6$  tahun (52%)
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara gejala *Shift Work Sleep Disorder* (SWSD) dengan kepuasan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pertamina Jaya tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,0001$ ).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara keluhan *Musculoskeletal Disorders* (MSDs) dengan kepuasan kerja pada perawat di Rumah Sakit Pertamina Jaya tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,010$ ).
- d. Pada faktor individu, terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kepuasan kerja ( $p\text{-value} = 0,013$ ), sedangkan jenis kelamin ( $p$ -

value = 1,000) dan pendidikan (p-value = 0,437) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kepuasan kerja perawat.

- e. Pada faktor pekerjaan Pada faktor pekerjaan, lama kerja menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kepuasan kerja (*p-value* = 0,007), sedangkan beban kerja mental tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan kerja perawat di Rumah Sakit Pertamina Jaya tahun 2025 (*p-value* = 0,970).

## V.2 Saran

### V.2.1 Untuk Pekerja

- a. Perawat disarankan untuk menjaga kualitas tidur dengan menetapkan jadwal tidur yang baik, terutama jika menjalani *shift* malam, serta memanfaatkan waktu istirahat secara optimal.
- b. Perawat disarankan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, seperti mengurangi paparan cahaya dan kebisingan, guna mendukung pemulihan kondisi fisik.
- c. Perawat disarankan menerapkan postur bekerja yang ergonomis dan menyempatkan waktu dalam peregangan otot secara rutin sebelum dan sesudah bekerja.
- d. Perawat disarankan menggunakan alat bantu saat memindahkan pasien untuk mengurangi risiko keluhan dan cedera musculoskeletal.
- e. Perawat disarankan meningkatkan kesadaran terhadap gangguan tidur dan keluhan fisik yang dialami sebagai upaya menjaga kenyamanan kerja dan kepuasan kerja.

### V.2.2 Untuk Tempat Penelitian

- a. Rumah sakit diharapkan mengoptimalkan pengaturan dan rotasi sistem kerja shift, khususnya pada *shift malam*, untuk meminimalkan risiko *Shift Work Sleep Disorder*.
- b. Rumah sakit disarankan menerapkan dan memperkuat program ergonomi kerja, seperti program *stretching* dan penyediaan alat bantu pemindahan pasien.

- c. Rumah sakit dianjurkan melakukan pemeriksaan kesehatan kerja secara berkala untuk mendeteksi dini gangguan tidur dan keluhan musculoskeletal pada perawat.
- d. Peningkatan dukungan manajemen, seperti pemberian penghargaan terhadap kinerja, serta pengembangan karier perawat perlu diperhatikan untuk meningkatkan kepuasan kerja.

### V.2.3 Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan memperbanyak variabel lain untuk diteliti, seperti beban kerja fisik, lingkungan kerja, sistem penghargaan, kepemimpinan, dan faktor psikososial.
- b. Penelitian ini tidak meneliti beban kerja fisik perawat, meskipun pekerjaan keperawatan melibatkan aktivitas fisik yang cukup tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan waktu dan kapasitas peneliti, sehingga penelitian ini hanya memusatkan perhatian pada aspek beban kerja mental sebagai satu diantara faktor pekerjaan yang dikaji.
- c. Penelitian dengan desain lain, seperti metode kualitatif, dapat dipertimbangkan guna mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang gangguan SWSD dan keluhan *musculoskeletal*.
- d. Penggunaan jumlah sampel lebih besar serta lokasi penelitian yang beragam agar hasil penelitian bisa diterapkan atau digunakan secara lebih luas.
- e. Penelitian ini hanya menilai gejala *Shift Work Sleep Disorder* (SWSD) berdasarkan instrumen kuesioner, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat menggambarkan diagnosis klinis SWSD, peneliti selanjutnya disarankan dapat melihat diagnosis klinis SWSD dan hubungannya dengan kepuasan kerja.