

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Bab kesimpulan dan saran merupakan bagian akhir dari penelitian yang berisi kesimpulan berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dilakukan selama penelitian serta saran yang diberikan berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan *situational awareness* terhadap risiko kecelakaan kerja pada petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan analisis regresi linear berganda, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *situational awareness* pada petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,077$ dengan nilai signifikansi $p = 0,471$ ($p > 0,05$). Nilai korelasi yang sangat rendah menunjukkan bahwa perubahan kualitas tidur tidak berkaitan secara bermakna dengan perubahan tingkat *situational awareness*. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan petugas dalam memahami kondisi lingkungan, menginterpretasikan informasi, dan memprediksi situasi kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengalaman kerja, pelatihan, keterampilan teknis, serta efektivitas koordinasi tim.
2. Kualitas tidur menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap risiko kecelakaan kerja pada petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,207$ dengan nilai signifikansi $p = 0,050$ ($p \leq 0,05$). Selain itu, hasil analisis regresi

linear berganda menunjukkan koefisien regresi kualitas tidur sebesar 0,313 dengan arah hubungan positif, yang konsisten dengan arah hasil uji korelasi tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor PSQI yang menggambarkan kualitas tidur semakin buruk, maka kecenderungan risiko kecelakaan kerja pada petugas juga semakin meningkat.

3. *Situational awareness* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap risiko kecelakaan kerja pada petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,021$ dengan nilai signifikansi $p = 0,844$ ($p > 0,05$). Arah hubungan yang negatif menunjukkan kecenderungan bahwa peningkatan *situational awareness* dapat menurunkan risiko kecelakaan kerja, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik sehingga hipotesis tidak dapat diterima.
4. Kualitas tidur dan *situational awareness* secara simultan tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap risiko kecelakaan kerja pada petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan. Hasil uji simultan menunjukkan nilai signifikansi F sebesar 0,139 ($p > 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $R = 0,211$ yang termasuk kategori hubungan lemah. Nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,044$ menunjukkan bahwa kualitas tidur dan *situational awareness* hanya mampu menjelaskan 4,4% variasi risiko kecelakaan kerja, sedangkan 95,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.
5. Berdasarkan hasil analisis hubungan antarvariabel dan kondisi operasional petugas, disusun tiga usulan perbaikan, yaitu penyusunan program edukasi *sleep hygiene*, penyusunan Form *Safety Briefing* dan *Safety Debriefing*, serta penyusunan Form Monitoring Kualitas Tidur Berkala menggunakan instrumen PSQI. Ketiga usulan tersebut difokuskan pada peningkatan kualitas tidur petugas, penguatan komunikasi dan evaluasi keselamatan selama pelaksanaan tugas, serta pemantauan kualitas tidur secara berkala sebagai bagian dari upaya pencegahan risiko kecelakaan kerja. Usulan tersebut disusun

berdasarkan temuan bahwa kualitas tidur merupakan variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan risiko kecelakaan kerja, sedangkan *situational awareness* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 4,4% menunjukkan bahwa masih terdapat faktor-faktor lain diluar model penelitian yang turut memengaruhi risiko kecelakaan kerja, sehingga diperlukan upaya pengendalian yang berkelanjutan dan evaluasi berkala untuk mendukung keselamatan kerja petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi instansi terkait maupun penelitian selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan disarankan menyusun dan menerapkan program edukasi *sleep hygiene* melalui penyediaan media edukasi seperti poster, leaflet, infografis, atau media informasi digital mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran petugas dalam menerapkan kebiasaan tidur yang sehat.
2. Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan disarankan menyusun dan menerapkan Form *Safety Briefing* dan *Safety Debriefing* sebagai bagian dari prosedur operasional untuk membantu standardisasi penyampaian informasi sebelum pelaksanaan tugas serta evaluasi setelah kegiatan selesai. Form tersebut diharapkan dapat mendukung komunikasi, dokumentasi, dan evaluasi keselamatan kerja secara lebih sistematis.
3. Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan disarankan melakukan pemantauan kualitas tidur petugas secara berkala menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diintegrasikan dengan pemeriksaan kesehatan rutin. Hasil pemantauan tersebut dapat digunakan sebagai dasar pemberian edukasi maupun

evaluasi kondisi kesehatan petugas dalam rangka mendukung upaya pencegahan risiko kecelakaan kerja.

4. Dinas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan disarankan meningkatkan kualitas lingkungan ruang istirahat, seperti pengaturan pencahayaan, suhu, dan tingkat kebisingan, agar petugas dapat memanfaatkan waktu istirahat secara lebih optimal selama masa siaga. Meskipun aspek lingkungan istirahat tidak dianalisis secara langsung dalam penelitian ini, perbaikan kondisi lingkungan dapat menjadi salah satu upaya pendukung untuk meningkatkan kualitas tidur petugas.
5. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain, seperti kelelahan (*fatigue*), stres kerja, beban kerja mental, *safety climate*, budaya keselamatan kerja, maupun faktor lingkungan kerja, karena kualitas tidur dan *situational awareness* dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan 4,4% variasi risiko kecelakaan kerja, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi risiko kecelakaan kerja petugas Penanggulangan Kebakaran dan Penyelamatan.