

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan Penelitian

Pembahasan hasil penelitian yang dilakukan kepada 34 responden yang terdiri dari 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol yaitu responden perawat pelaksana yang berdinasi di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan yang menjadi responden penelitian Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan yang masuk kedalam kriteria inklusi responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

V.1.1 Kesimpulan Analisa Univariat

Sesuai dengan pembahasan dan hasil penelitian yang dilakukan kepada 34 responden perawat pelaksana yang masuk kedalam kriteria inklusi dan eksklusi tentang Penerapan *Evidence Based Nursing* Pengaruh Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan untuk mengetahui gambaran karakteristik responden, gambaran kualitas tidur perawat dan pengaruh serta perbedaan terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur perawat didapatkan beberapa hal yang disimpulkan sesuai tujuan penelitian antara lain :

Gambaran karakteristik dari 34 responden perawat pelaksana yang diteliti di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan berdasarkan usia di dapatkan hasil bahwa usia ≥ 30 tahun lebih sebanyak 23 responden (67,6%), dikarenakan rumah sakit ingin perawat yang memiliki prestasi kerja yang sudah banyak berpengalaman sekitar 5-10 tahun serta memiliki potensi yang sangat bagus maka akan lebih baik di tempatkan di ruangan tertentu seperti di ruang IGD.

Gambaran karakteristik jenis kelamin dari 34 responden mayoritas jenis kelamin yang didominasi oleh perawat yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (61,8%). Jenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan jenis kelamin laki-laki disebabkan karena saat rumah sakit melakukan rekrutmen terhadap pelamar yang mendaftar lebih banyak asumsi yang diminati oleh perempuan dibandingkan laki-laki.

Gambaran karakteristik pendidikan terakhir dari 34 responden mayoritas berada pada pendidikan terakhir didominasi oleh perawat yang berpendidikan terakhir yaitu D3 Keperawatan sebanyak 18 responden (52,9%), dikarenakan pendidikan terakhir yang dimiliki oleh dari banyaknya beberapa yang melamar yaitu D3 Keperawatan dan rumah sakit melakukan rekrutmen terhadap pelamar yang mendaftar minimal memiliki pendidikan terakhir D3 Keperawatan dan dari pihak rumah sakit sendiri hanya mampu memberikan gaji ke perawat yang pendidikan terakhir D3 Keperawatan.

Gambaran karakteristik masa kerja dari 34 responden mayoritas didominasi dengan perawat yang bekerja ≤ 10 tahun sebanyak 20 responden (58,8%), disebabkan karena perawat yang ingin menambah ilmu dan pengalaman dalam bekerja di beberapa rumah sakit dengan berpindah tempat tidak hanya bekerja di satu rumah sakit saja sehingga ingin memiliki pengalaman kerja di beberapa rumah sakit swasta maupun negeri untuk dapat memiliki pengalaman kerja yang baik dan prestasi kerja dengan skill kerja yang professional.

Gambaran kualitas tidur perawat dari 34 responden terdapat pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memperoleh hasil mayoritas responden perawat pada kelompok intervensi sebanyak 4 responden (23,5%) menunjukkan kualitas tidur perawat yang baik dan 13 responden (76,5%) yang menunjukkan kualitas tidur perawat yang buruk, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 3 responden (17,6%) menunjukkan kualitas tidur perawat yang baik sedangkan 14 responden (82,4%) menunjukkan kualitas tidur perawat yang buruk. Dikarenakan merasa sangat lelah karena masih kurang mengatur jam tidur saat mempersiapkan diri dengan mengatur jam tidur di rumah untuk dinas malam sehingga menimbulkan stres yang berlebih ditambah dengan beban kerja dinas shift malam yang cukup berat dan paling banyak pasien yang datang saat malam hari ke ruang IGD

sehingga rutinitas yang sangat padat. Jika perawat sudah merasakan hal tersebut akan menimbulkan resiko dan menyebabkan kesalahan dalam menulis asuhan keperawatan serta dapat juga menimbulkan kesalahan pemberian obat untuk pasien sehingga menimbulkan permasalahan karena kurang fit dalam mempersiapkan diri yang kurang tidur dari rumah.

V.1.2 Kesimpulan Analisa Bivariat

Terapi relaksasi benson tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur perawat sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan. Hasil uji statistic dengan uji T-Dependen didapatkan nilai *p value* 0.306 artinya (*p value* $\geq 0,05$). Dari hasil nilai analisis diperoleh pula nilai OR=12,000 dan CI 95%, = 0,562-3,907, artinya kelompok yang tidak diberikan intervensi mempunyai resiko 12 kali dibandingkan dengan kelompok yang diberi intervensi. Dikarenakan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi relaksasi benson memiliki kualitas tidur yang buruk menyebabkan resiko perawat dalam menulis asuhan keperawatan serta pemberian dosis obat.

Terapi relaksasi benson memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi benson pada kelompok intervensi di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan Hasil uji statistic dengan uji T-Dependen didapatkan nilai *p value* 0.000 artinya (*p value* $\leq 0,05$). Didapatkan dari hasil nilai analisis diperoleh nilai OR=30,233 dan CI 95% = 4,251-3,321, artinya perawat yang memiliki kualitas tidur yang baik beresiko memiliki fisik tubuh yang segar tidak merasa lelah karea sudah melakukan terapi relaksasi benson dengan baik sehingga memiliki kualitas tidur yang baik.

Terapi relaksasi benson memiliki perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur perawat sesudah dilakukan terapi relaksasi benson di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Ali Sibroh Malisi Jagakarsa Jakarta Selatan dengan Uji T Independen didapatkan nilai *p value* 0.000 artinya (*p value* $\leq 0,05$). Didapatkan dari hasil nilai analisis diperoleh nilai OR=13,000, artinya kelompok yang tidak diberikan intervensi mempunyai resiko untuk tidak

merasakan terapi relaksasi benson namun pada kelompok intervensi yang sudah diberikan terapi relaksasi benson dapat memenuhi kebutuhan kualitas tidur yang baik sehingga sangat efektif untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka peneliti ada beberapa saran kepada berbagai pihak yang terkait dan perlu dijadikan pertimbangan oleh peneliti dan penelitian selanjutnya, antara lain :

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil dan pembahasan dari penelitian tersebut dapat dijadikan bahan evaluasi sekaligus referensi bagi rumah sakit dalam pelayanan kesehatan terkait dalam menerapkan terapi relaksasi benson untuk dapat diterapkan di rumah sakit dalam jangka waktu yang lebih lama dengan harapan terdapat pengaruh yang baik sehingga perawat memiliki kualitas tidur yang baik. Rumah sakit sebagai pelayanan kesehatan dan pemegang serta pembuat kebijakan untuk lebih memperhatikan hal-hal yang perlu di evaluasi terkait mutu pelayanan dan fasilitas agar tercipta kepuasan pelanggan rumah sakit yang tinggi. Mengingat hasil penelitian ini sangat bermakna terhadap perubahan kualitas tidur sehingga disarankan kepada tenaga perawat untuk melakukan kegiatan terapi relaksasi benson sehingga dapat mengembangkan kualitas tidur yang baik agar saat shift malam tetap memiliki energi yang baik sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan untuk pasien yang datang ke IGD untuk mendapatkan tindakan yang cepat dengan kondisi perawat yang bugar.

b. Bagi Pendidikan

Hasil dan pembahasan dari penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi suatu referensi dalam meningkatkan kompetensi pembelajaran mahasiswa terkait kualitas tidur perawat dan mutu pelayanan yang diberikan, serta dapat juga diterapkan untuk mahasiswa yang akan praktik di rumah sakit dengan menerapkan terapi relaksasi benson untuk menciptakan kualitas tidur yang baik.

c. Penelitian Selanjutnya

Hasil dan pembahasan dari penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi suatu referensi bagi peneliti lain dalam mengadakan penelitian lebih lanjut seperti peneliti melakukan serta menyarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode experimental yang lain dengan yang lebih tinggi lagi dengan mengembangkan metode penelitian serta dapat melakukan intervensi secara berulang yang dapat dijadikan evaluasi tentang efektifitas penerapan terapi relaksasi benson. Dan peneliti untuk dapat mengidentifikasi perawat yang memiliki keluhan kualitas tidur yang buruk pada perawat.

