

BAB V

PENUTUPAN

V.1 Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 57 responden mendapatkan hasil gambaran karakteristik perawat yaitu usia yang paling tinggi > 30 tahun 41(71,9%) , jenis kelamin yang paling banyak perempuan 38(66,7%), pendidikan terakhir yang paling banyak D3 38(66,7%), masa kerja yang paling tinggi > 5 tahun 40(70,2%), status perkawinan paling banyak sudah menikah 51(89,5%). Dan berdasarkan penelitian terdahulu dan berdasarkan teori para ahli dapat disimpulkan bahwa usia ketika sudah dewasa mampu untuk bekerja bersama tim, perawat paling banyak perempuan dikarenakan perempuan memiliki hati yang lembut dan dapat memberikan asuhan keperawatan dengan baik, pendidikan D3 paling banyak menjadi perawat karena masih sekolah yang hanya sedikit , masa kerja > 5 tahun memiliki pengalaman yang sangat banyak dan dapat memberikan asuhan keperawatan dengan baik, status perkawinan bila sudah menikah mempunyai kewajiban yang tinggi untuk mengurus pasien dan keluarganya. *Shift* kerja yang didapatkan dari penelitian ini adalah efektif sebesar 41(71,9%) dan kualitas tidur baik yang didapatkan dari penelitian ini sebesar 51(89,5%), berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dan teori para ahli bahwa *shift* kerja yang efektif dilihat dari tidak ada gangguan pola tidur saat sedang menjalankan *shift* kerja dan kualitas tidur yang baik dapat mengembalikan suasana hati, memori dan kinerja.

Hasil analisa dari bivariat di dapatkan bahwa yang berhubungan dengan kualitas tidur adalah masa kerja dengan kualitas tidur ($p=0,037$)(<0,05) dan *shift* kerja dengan kualitas tidur ($p=0,001$)(<0,05) berdasarkan penelitian sebelumnya dan teori para ahli bahwa masa kerja yang lebih dari 5 tahun menyadari bahwa pentingnya

kualitas tidur untuk membuat kinerja semakin baik dan *shift* kerja dengan kualitas tidur berhubungan karena efek dari *shift* kerja bisa didapatkan dari kualitas tidur.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka dapat dijelaskan beberapa saran untuk pihak yang terkait sebagai berikut, Bagi manajemen Rumah Sakit untuk melakukan penyuluhan K3 yang berkaitan dengan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas bagi pekerja, dan menjaga kesejahteraan dan kesehatan perawat. Bagi organisasi profesi hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dalam meningkatkan kualitas perawat dan menjaga kesejahteraan, kesehatan perawat. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dan bahan dalam pembuatan penelitian yang sama dalam jumlah sampel, teknik pengambilan data, desain penelitian, dan metode penelitian.