

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada perawat bagian ruang rawat inap rumah sakit mulya Tangerang dapat disimpulkan dari keseluruhan faktor-faktor yang diteliti yaitu faktor usia, waktu kerja, indeks massa tubuh, lama istirahat, masa kerja dan status hubungan kerja, maka hanya faktor waktu kerja yang terbukti mempengaruhi kelelahan kerja pada perawat. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. Hasil penelitian pengukuran kelelahan dari 25 responden perawat bagian ruang rawat inap rumah sakit mulya Tangerang menunjukkan bahwa proporsi masing-masing adalah saat sebelum bekerja sebanyak 23 responden mengalami kelelahan ringan dan sebanyak 2 responden mengalami kelelahan sedang. Kemudian tingkat kelelahan meningkat pada saat setelah bekerja, sebanyak 13 responden mengalami kelelahan ringan, sedangkan 12 responden yang memiliki tingkat kelelahan sedang.
- b. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perubahan nilai antara sebelum dan sesudah bekerja, diantaranya terdapat 11 responden yang mendapatkan perubahan nilai ≤ 15 , , dan 14 responden yang mendapatkan perubahan nilai > 15 .
- c. Sesuai dengan hasil dari skor kuesioner, diketahui terdapat 3 gejala kelelahan yang paling sering dirasakan oleh perawat adalah merasa haus, merasa lelah seluruh badan dan kepala terasa berat.
- d. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui hanya faktor waktu kerja yang mempengaruhi tingkat kelelahan, yang paling berpotensi mengalami kelelahan adalah waktu kerja sore, karena pada waktu kerja tersebut jumlah perawat yang bekerja kurang ideal. Selain faktor waktu kerja, faktor lain tidak berpengaruh pada kelelahan kerja, namun dapat berpotensi menimbulkan kelelahan kerja pada perawat.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Untuk Perusahaan

- a. Perusahaan mempertimbangkan jumlah perawat yang ideal dalam setiap waktu kerja, sehingga tidak terdapat kekurangan jumlah perawat dalam suatu ruang. Menurut Peraturan Menkes RI No. 262/Menkes/Per/VII/1979, tentang perbandingan tempat tidur dengan jumlah perawat yaitu perbandingan 3-4 perawat setiap 2 tempat tidur. Menurut hasil Work Shop Perawatan oleh Dep.Kes RI di Ciloto, 1971. Perbandingan 5 perawat setiap 9 Pasien, dengan 3 shift selama 24 jam.
- b. Perusahaan memberikan pelatihan berupa pengetahuan dan pemahaman kepada keluarga perawat terkait pentingnya istirahat tidur bagi pekerja, sehingga mereka dapat berpartisipasi mengingatkan dan menjaga supaya perawat dapat istirahat cukup ketika berada di rumah

V.2.2 Saran Untuk Perawat

- a. Merekomendasikan supaya perawat sebaiknya membawa bekal minum air mineral yang diletakkan di sekitar ruangan dan mudah terjangkau oleh perawat. Sehingga apabila merasa haus perawat dapat segera minum air tersebut.
- b. Memanfaatkan waktu tidur selama istirahat di rumah masing-masing, karena waktu kerja perharinya dapat berubah-ubah sesuai jadwal kerja. Sehingga pekerja harus cerdas dalam mengatur waktu untuk meminimalisir gejala kantuk
- c. Menggalakkan program kesehatan bagi perawat seperti pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan cara sosialisasi pengetahuan pola makan gizi seimbang, pemahaman pentingnya pola hidup sehat dan juga melakukan olah raga teratur bagi perawat.

V.2.3 Saran untuk Peneliti Lain

- a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan faktor faktor masa kerja terhadap tingkat kelelahan dengan mengelompokkan kategori masa kerja menjadi lebih kecil.
- b. Dalam penelitian kelelahan sebaiknya melakukan pengukuran kelelahan secara fisiologis dan psikologis sehingga di dapat hasil yang lebih tepat tingkat kebenarannya.

