

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Panti Rapih, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden pada penelitian ini didominasi oleh perempuan, berpendidikan Diploma III Keperawatan, dan berada pada kelompok usia dewasa produktif. Karakteristik tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden merupakan tenaga keperawatan yang memiliki kompetensi dasar serta berada pada usia yang masih produktif dalam menjalankan pelayanan kegawatdaruratan.
- 5.1.2 Sebagian besar perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Panti Rapih memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 47 responden (90,4%), sedangkan hanya 5 responden (9,6%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat belum memperoleh kualitas tidur yang optimal.
- 5.1.3 Sebagian besar perawat mengalami kelelahan pada kategori ringan, yaitu sebanyak 33 responden (63,5%), diikuti responden yang tidak mengalami kelelahan sebanyak 18 responden (34,6%), serta 1 responden (1,9%) mengalami kelelahan sedang. Tidak terdapat responden yang mengalami kelelahan berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar perawat masih mampu beradaptasi terhadap tuntutan pekerjaan meskipun tetap mengalami kelelahan ringan.
- 5.1.4 Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Panti Rapih dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi $r = 0,416$. Hubungan tersebut memiliki arah positif dengan kekuatan sedang,

yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur perawat maka tingkat kelelahan yang dialami cenderung semakin meningkat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Rumah Sakit Panti Rapih

Rumah sakit diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan pertimbangan dalam upaya menjaga kesehatan kerja perawat, khususnya di Instalasi Gawat Darurat. Upaya yang dapat dilakukan antara lain mempertimbangkan penyusunan program promosi kesehatan kerja yang mencakup edukasi mengenai *sleep hygiene*, manajemen kelelahan (*fatigue management*), serta skrining berkala terhadap kualitas tidur dan tingkat kelelahan perawat, khususnya pada perawat yang bekerja dengan sistem shift. Langkah tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, menurunkan risiko kelelahan, serta mendukung keselamatan pasien dan mutu pelayanan keperawatan.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat untuk lebih memperhatikan kualitas tidur dan kondisi kelelahan yang dialami sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kesiapan dalam bekerja. Perawat perlu mengenali tanda-tanda kelelahan serta memperhatikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kondisi tersebut, baik yang berkaitan dengan pekerjaan maupun aktivitas di luar pekerjaan. Dengan demikian, upaya menjaga kesehatan kerja tidak hanya menjadi tanggung jawab institusi, tetapi juga memerlukan kesadaran individu untuk mengenali dan mengelola kondisi yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan kelelahan.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan kerja dan manajemen keperawatan, serta menjadi bahan pengembangan ilmu mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menjaga kesehatan kerja tenaga keperawatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi tingkat kelelahan, seperti beban kerja, sistem kerja *shift*, stres kerja, masa kerja, kondisi kesehatan, maupun faktor psikososial. Penelitian dengan desain longitudinal atau metode campuran (*mixed methods*) juga dapat dilakukan agar hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan dapat dipahami secara lebih komprehensif.