

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Kelelahan Kerja (*Work Fatigue*) dengan Kualitas Tidur Perawat Kamar Operasi” dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecenderungan kelelahan kerja responden berdasarkan usia yakni pada rentang 25-35 tahun yang mengalami kelelahan kerja sedang lebih besar daripada usia yang lebih tua, hal ini terjadi karena usia yang lebih tua memiliki kemungkinan pengalaman kerja dan problem solving lebih baik dalam hal pekerjaan. Berdasarkan jenis kelamin, kelelahan kerja cenderung dialami oleh seluruhnya perawat perempuan daripada perawat laki laki yang memiliki kelelahan kerja lebih rendah, kondisi ini terjadi karena stamina tubuh dan massa otot laki laki lebih besar daripada perempuan.
2. Kelelahan kerja responden pada penelitian ini berada dalam kategori “sedang”. Hal ini dapat terjadi akibat aktivitas berlebih sebagai perawat instrumen maupun perawat sirkuler dikamar operasi yang mengharuskan perawat tetap fokus dan teliti dalam kondisi apapun hingga operasi selesai
3. Kualitas tidur yang dialami responden pada penelitian ini yaitu kualitas tidur dalam kategori buruk. Kondisi ini dapat terjadi akibat gaya hidup responden dimana perubahan jadwal tidur berubah karena terdapat tindakan operasi yang tidak terprediksi dan harus segera dilakukan.
4. Ada hubungan signifikan antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur perawat kamar operasi berdasarkan nilai  $p\text{-value}$  ( $0.001$ )  $<$   $\alpha$  ( $0,05$ ) dan

nilia  $r=0.682$ . Hubungan ini kuat dan positif, menunjukkan semakin meningkat kelelahan kerja, semakin buruk kualitas tidur. Terdapat hubungan karena kelelahan akibat pekerjaan beresiko menimbulkan rasa cemas hingga mengganggu kemampuan tubuh dan pikiran untuk rileks dan tidur nyenyak.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Responden**

Penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk perawat kamar operasi dalam memahami pola tidur dan tingkat kelelahan yang dialami akibat pekerjaan. Responden yang mengetahui kondisi tersebut akan mencari solusi baru atau strategi untuk meningkatkan kualitas tidur serta pengelolaan kelelahan kerja dengan lebih efektif, baik secara individu maupun di lingkungan kerja

### **5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat dijadikan referensi tentang adanya hubungan antara kelelahan kerja dan kualitas tidur perawat kamar operasi. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian memanfaatkan variabel yang belum diteliti seperti beban kerja, shift kerja atau tingkat stress, dengan demikian dapat ditemukan faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur perawat kamar operasi

### **5.2.3 Bagi Manajemen Ruang Bedah**

Penelitian ini dapat sebagai informasi terkait kelelahan kerja perawat kamar operasi dan kualitas tidurnya, sehingga manajemen rumah sakit dapat mengupayakan pengaturan jadwal shift kerja atau penambahan tenaga kerja khususnya di ruang operasi