

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain :

1. Beban kerja perawat kamar operasi di RSUD Mardi Waluyo kota Blitar sebagian besar mengalami beban kerja sedang
2. Kualitas tidur perawat kamar operasi di RSUD Mardi Waluyo kota Blitar hampir seluruhnya mengalami kualitas tidur buruk
3. Terdapat hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada perawat kamar operasi di RSUD Mardi Waluyo kota Blitar

Dari hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur pada perawat perioperatif di kamar operasi. Semakin berat beban kerja yang dialami oleh perawat maka kualitas tidur perawat menjadi buruk. Sedangkan beban kerja ringan tidak selalu berarti kualitas tidur yang lebih baik untuk perawat perioperatif. Faktor-faktor seperti kurangnya kontrol pekerjaan, ketidakpuasan terhadap pekerjaan, dan kemampuan coping yang kurang efektif memainkan peran penting dalam menentukan kualitas tidur.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

Penelitian ini diharapkan membantu pembaca memahami bagaimana beban kerja mempengaruhi kualitas tidur perawat perioperatif dikamar operasi, yang penting untuk kesehatan dan kinerja optimal mereka.

2. Bagi RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar

Disarankan untuk melakukan evaluasi terhadap beban kerja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi yang dapat digunakan sebagai referensi dalam perencanaan sumber daya manusia.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambah variabel lainnya atau mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan beban kerja dengan kualitas tidur.