

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil rekapitulasi kelelahan kerja terhadap 125 responden, menunjukkan bahwa terdapat 66 orang (52,8%) mengalami kelelahan rendah, 55 orang (44%) mengalami kelelahan sedang, 3 orang (2,4%) mengalami kelelahan tinggi, dan 1 orang (0,8%) mengalami kelelahan sangat tinggi. Dengan demikian dari 125 orang sampel yang diamati mayoritas adalah mengalami kelelahan rendah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan kelelahan kerjapada perawat rawat inap di RSI Siti Hajar Sidoarjo.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di RSI Siti Hajar Sidoarjo.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap di RSI Siti Hajar Sidoarjo.

5.2 Saran

1. Bagi Rumah Sakit
 - a. Melakukan evaluasi kinerja dengan perwakilan perawat sebagai upaya untuk meminimalisir kelelahan kerja.
 - b. Memberikan konseling gratis bagi perawat sebagai wadah untuk meluapkan keluh kesahnya kepada tenaga profesional.
 - c. Memberikan buku panduan tentang kelelahan kerja, gejala, dampak serta pencegahan kelelahan kerja pada perawat untuk mengurangi kelelahan kerja.
2. Bagi Perawat
 - a. Disarankan untuk tetap selalu menjaga kesehatan dengan istirahat yang cukup dan mengkonsumsi makanan yang bergizi.
 - b. Melakukan olahraga minimal 1 kali dalam satu minggu, banyak mengkonsumsi air, dan dapat melakukan peregangan disela-sela bekerja.

c. Menjaga stamina sebelum melaksanakan kerja *shift*, agar dapat bekerja secara efektif dan optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya risiko kelelahan kerja dan melakukan observasi ataupun wawancara untuk memperkuat hasil penelitian.