

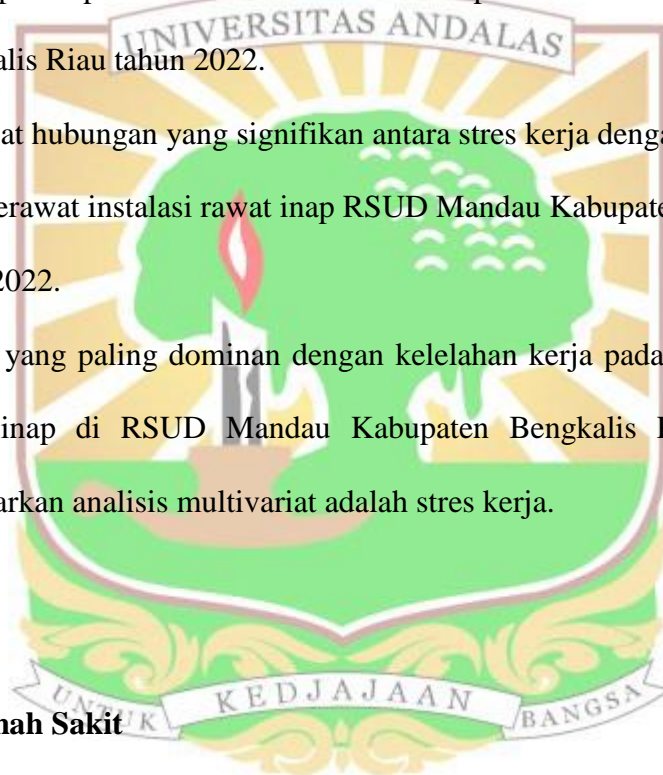
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap di RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau Tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh perawat (54,1%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 mengalami kelelahan kerja.
2. Lebih dari separuh perawat (52,5%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 memiliki umur yang berisiko mengalami kelelahan kerja yaitu ≥ 35 tahun.
3. Kurang dari separuh perawat (49,2%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 memiliki masa kerja lama mengalami kelelahan kerja yaitu > 6 tahun.
4. Lebih dari separuh perawat (57,4%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau Tahun 2022 memiliki status gizi tidak normal.
5. Lebih dari separuh perawat (62,3%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 mengalami beban kerja dengan kategori berat.
6. Lebih dari separuh perawat (52,5%) instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 mengalami stres kerja dengan kategori berat.
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022.

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022.
9. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022.
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022.
12. Faktor yang paling dominan dengan kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap di RSUD Mandau Kabupaten Bengkalis Riau tahun 2022 berdasarkan analisis multivariat adalah stres kerja.



6.2 Saran

6.2.1 Bagi Rumah Sakit

1. Diharapkan pihak rumah sakit khususnya pada Tim K3RS dapat memberikan penyuluhan atau pelatihan pada perawat mengenai prosedur kerja yang baik dan sesuai dengan ergonomi agar mencegah terjadi kelelahan kerja dan penyakit akibat kerja lainnya.
2. Diharapkan pihak rumah sakit sebaiknya dalam merekrut perawat dapat mempertimbangkan usia <35 tahun dan pada perawat yang sudah bekerja memiliki umur ≥ 35 tahun sebaiknya tugas yang diberikan disesuaikan dengan

kapasitas kerja serta tidak diberikan waktu kerja pada malam hari dikarenakan akan lebih rentan mengalami kelelahan dan kekurangan waktu istirahat.

3. Diharapkan pihak rumah sakit melakukan kegiatan silaturahmi seperti *family gathering* secara berkala dan dapat melakukan pergantian perawat antar ruang rawat inap agar tidak terjadi kejenuhan pada aktivitas kerja yang monoton, sebelum dilakukan pergantian perawat sebaiknya diberikan pelatihan prosedur kerja untuk di instalasi atau ruang kerja yang baru.
4. Diharapkan pihak rumah sakit sebaiknya melakukan pengecekan kesehatan secara berkala terhadap perawat, dan pada kantin yang ada di RSUD Mandau diharapkan dapat menjual makan yang bergizi serta memenuhi kecukupan kalori perawat.
5. Diharapkan pihak rumah sakit dapat mempertimbangkan jumlah perawat di setiap ruang rawat inap sehingga pelayanan keperawatan yang diberikan dapat maksimal dan sesuai dengan jumlah kapasitas perawat sebagaimana sesuai pada Permenkes No. 56 tahun 2014 tentang perbandingan jumlah perawat dan pasien yaitu 1 perawat dengan 2 pasien.
6. Diharapkan pihak rumah sakit khususnya Tim K3RS dapat melakukan manajemen stres kerja pada perawat yaitu dengan mengidentifikasi faktor penyebab terjadinya stres kerja pada perawat yang kemudian dapat dibahas secara bersama melalui kegiatan *sharing* agar didapatkan solusi yang tepat untuk kedepannya, selain itu pihak internal RSUD juga dapat mengadakan kegiatan seperti lomba antar instalasi dan kegiatan yang dapat mempererat hubungan antar perawat serta pihak bidang keperawatan juga dapat

melakukan apresiasi pada perawat secara berkala terhadap hasil pekerjaan yang bisa berpengaruh baik bagi kesehatan mental perawat

6.2.2 Bagi Perawat

1. Diharapkan perawat dapat memanfaatkan waktu istirahat diluar waktu kerja seperti memenuhi waktu tidur yang cukup selama 7-9 jam per hari.
2. Diharapkan Perawat dapat melakukan *stretching* (pemanasan) sebelum melakukan pekerjaan atau disaat ketika ada waktu luang.
3. Diharapkan perawat yang sudah memiliki usia ≥ 35 tahun untuk dapat menjaga kesehatan dengan mencukupi asupan air mineral dan mengimbangi waktu istirahat dengan berolahraga.
4. Diharapkan perawat dapat meningkatkan kerjasama antar rekan kerja sehingga pekerjaan yang diberikan tidak terasa banyak.
5. Diharapkan perawat yang memiliki status gizi tidak normal (gemuk) harus memperhatikan kalori yang dibutuhkan dan mengkonsumsi makanan dengan karbohidrat kompleks yang penuh serat, sedangkan perawat dengan status gizi tidak normal (kurus) dapat meningkatkan asupan makanan dan memperhatikan gizi seimbang serta setiap perawat tidak boleh melewatkan sarapan pagi sehingga dapat mengurangi kelelahan dalam bekerja dan status gizi menjadi normal.

6.2.3 Bagi peneliti

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor kelelahan kerja, menambah variabel-variabel lain seperti variabel lingkungan kerja sehingga tidak hanya terbatas pada variabel-variabel dalam penelitian ini serta dapat melanjutkan dengan penelitian kualitatif atau *mix method* agar lebih menggali informasi yang dibutuhkan.