

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat di tarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden
 - a) Mayoritas perawat di ruang rawat inap tergolong dewasa awal (18-40 tahun).
 - b) Mayoritas perawat di ruang rawat inap berjenis kelamin perempuan.
 - c) Mayoritas perawat di ruang rawat inap sudah berkeluarga
 - d) Mayoritas perawat di ruang rawat inap tamatan D3.
 - e) Mayoritas perawat sudah bekerja di RSUP.DR.M.Djamil selama 5 tahun.
 - f) Mayoritas perawat di ruang rawat inap sebagai perawat pelaksana perawat.
 - g) Sebagian besar perawat di ruang rawat inap memiliki kualitas tidur yang buruk .
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara penyakit fisik dengan kualitas tidur pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang dengan nilai $p = 0,365$ ($p > 0.05$)

3. Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur perawat di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0.05$)
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kualitas tidur perawat di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang dengan nilai $p = 0,343$ ($p > 0.05$)
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur perawat di Ruang Rawat Inap RSUP DR. M. Djamil Padang dengan nilai $p = 0,810$ ($p > 0.05$)

B. Saran

1. Bagi Peneliti

- a) Instrument penelitian perlu pengembangan dengan menambahkan beberapa pertanyaan terkait komponen dari masing- masing faktor yang mempengaruhi tidur.
- b) Hasil penelitian dapat dijadikan sumber inspirasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai studi fenomenologi kualitas tidur perawat di rumah sakit.



2. Bagi Perawat

- a) Hasil penelitian dapat dijadikan masukan bagi perawat agar meningkatkan kualitas tidurnya dan mempertahankan waktu tidur normal sesuai jadwal shift.
- b) Menganjurkan olahraga secara teratur dan mempertahankan lingkungan tidur yang nyaman dan kondusif serta manajemen stres.

1. Bagi Instansi Rumah Sakit

Memberi informasi mengenai kualitas tidur perawat di ruang rawat inap serta perawat mampu meningkatkan kualitas tidurnya agar tetap memberikan pelayanan yang optimal.

