

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 119 responden terkait hubungan *napping* dengan kelelahan kerja perawat *shift* malam di ruang intensif RSUP Dr. M. Djamil Padang, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar (64.7%) perawat *shift* malam di ruang intensif RSUP Dr. M. Djamil Padang memiliki waktu *napping* cukup.
2. Sebagian besar (63%) perawat *shift* malam di ruang intensif RSUP Dr. M. Djamil Padang mengalami kelelahan ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *napping* dengan kelelahan kerja pada perawat *shift* malam di ruang intensif RSUP Dr. M. Djamil Padang.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada perawat agar dapat memanfaatkan waktu luang saat menjalankan *shift* malam untuk beristirahat dan tidur guna meminimalisir terjadinya kelelahan kerja. Bagi perawat yang sudah menikah disarankan untuk dapat mengatur waktu tidur sebelum memulai *shift* malam. Tidur yang cukup sebelum melaksanakan *shift* malam sangat penting untuk diperhatikan agar perawat dapat bekerja dengan optimal tanpa adanya keluhan terkait kelelahan kerja.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan kepada instansi rumah sakit untuk membuat regulasi yang bertujuan untuk mengatur waktu *napping* perawat saat melaksanakan *shift* malam agar mencukupi kebutuhan tidur perawat dan mengurangi tingkat kelelahan kerja. Kebijakan mengenai *napping* minimal 90 menit dapat menjadi pertimbangan bagi manajemen rumah sakit dan dilakukan sosialisasi terkait pelaksanaannya pada semua ruang rawat inap.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengukur *napping* tidak hanya berdasarkan waktunya, tetapi juga kualitas tidurnya. Perilaku sebelum tidur, seperti asupan kafein, penggunaan perangkat elektronik seperti tablet dan ponsel juga dapat dikaitkan dengan *napping* perawat. Penggunaan perangkat elektronik pemancar cahaya sebelum tidur dapat memperpanjang waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan meningkatkan kewaspadaan, bahkan dalam kondisi cahaya redup. Disarankan juga untuk memperhatikan beban kerja perawat yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan kerja yang dialami oleh perawat.

