

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di ruang interne RSUD Solok tahun 2017 mengenai kerja *shift* dengan kualitas tidur pada perawat, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (60,9%) responden di ruang interne RSUD Solok memiliki kualitas tidur yang buruk sesudah melakukan kerja *shift*.
2. Terdapat hubungan antara kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok dengan nilai $p=0,035$ ($p<0,05$).

B. Saran

Dari seluruh proses penelitian yang telah dijalani oleh peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini, maka dapat diungkapkan beberapa saran yang mungkin dapat bermanfaat bagi pihak yang berperan dalam penelitian ini dan bagi peneliti yang nantinya ingin membuat penelitian mengenai hal yang sama dengan penelitian ini.

1. Bagi Rumah Sakit

Pihak manajemen rumah sakit diharapkan untuk memperhatikan pola *shift* agar sesuai dengan pengaturan pola *shift* yang seharusnya, sehingga efek dan dampak dari jadwal *shift* dapat diperkecil atau dikurangi. Penambahan jumlah tenaga kerja perawat juga dapat dilakukan

untuk mengurangi beban kerja sehingga sebanding dengan jumlah pasien yang ada.

2. Bagi Perawat

Perawat disarankan agar dapat meningkatkan kualitas tidurnya dengan cara mengatur waktu dengan baik, dimana menggunakan waktu setelah kerja dengan beristirahat sebelum melanjutkan aktivitas selanjutnya dan menjaga stamina sebelum melaksanakan kerja *shift*, terutama untuk *shift* malam agar dapat bekerja secara efektif dan optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sumber inspirasi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai studi fenomenologi kualitas tidur perawat dirumah sakit. Peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat melakukan penelitian lanjutan tentang dampak yang dapat ditimbulkan akibat dari kerja *shift* pada perawat.

