

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *shift* kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di RSI. Malahayati Medan, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Ditemukan bahwa sebagian perawat mengalami beban kerja rendah adalah 6 orang (7,8%). Sementara itu, 71 responden (92,2%) yang mengalami beban kerja sedang-berat.
2. Terdapat responden yang menghadapi tingkat kelelahan rendah 10 orang (13,0%), responden yang menghadapi kelelahan sedang-tinggi sebanyak 67 orang (87,0%).
3. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara *shift* kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat di RSI. Malahayati Medan yang ditandai dengan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan kerja pada perawat di RSI. Malahayati Medan dengan nilai $p\text{-value} = 0,031$.

5.2. Saran

1. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit sebaiknya menyesuaikan *shift* kerja dengan rotasi yang adil, *shift* malam yang lebih pendek, dan waktu istirahat antar *shift* minimal 12 jam. Selain itu rumah sakit juga diharapkan mengelola beban kerja dengan mendistribusikan tugas

secara merata dengan menambah jumlah perawat dan menggunakan teknologi untuk meringankan tugas administratif.

2. Bagi Perawat

Perawat sebaiknya memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, menyeimbangkan pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta menerapkan teknik manajemen stres seperti meditasi. Komunikasikan beban kerja yang berlebihan kepada atasan, jaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan pastikan tidur cukup. Jalin hubungan baik dengan rekan kerja dan keluarga untuk dukungan sosial, serta ikuti pelatihan pengembangan diri dan manfaatkan teknologi yang ada.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan mengeksplorasi hubungan *shift* kerja dan beban kerja dengan kelelahan kerja pada perawat dengan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan seperti dukungan sosial, strategi koping, dan kondisi kesehatan mental serta fisik perawat, dengan menggunakan desain penelitian longitudinal untuk melihat perubahan kelelahan dari waktu ke waktu, serta memperluas populasi dan sampel dengan melibatkan berbagai jenis rumah sakit dan unit kerja untuk mendapatkan hasil komprehensif serta representatif.