

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres kerja dengan insomnia pada perawat di Rumah Sakit X. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,623 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin berat insomnia pada perawat. Sebaliknya semakin rendah stress kerja, maka semakin ringan insomnia atau cenderung tidak memiliki insomnia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi perusahaan

Perusahaan dalam hal ini Rumah Sakit diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kondisi kesehatan perawat baik secara fisik ataupun psikis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat memiliki tingkat stres kerja yang sedang dan tingkat insomnia yang ringan atau tidak mengalami insomnia. Berdasarkan hasil tersebut, perusahaan diharapkan dapat melakukan upaya untuk menanggulangi stres kerja pada perawat dan memperbaiki serta mempertahankan kondisi perawat yang tidak mengalami insomnia atau mengalami insomnia tingkat ringan. Salah satu upaya yang dapat diberikan

yaitu berupa pelatihan seperti teknik relaksasi untuk menurunkan stres kerja yang nanti berkaitan dengan penurunan insomnia pada perawat.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengatur aktifitas dan waktu yang diperlukan untuk tidur agar tidak mengalami gangguan pola tidur. Selain itu, manajemen stres juga perlu dilaksanakan agar perawat lebih bisa mengatur pembagian waktu untuk bekerja dan istirahat, serta membuat daftar prioritas mengenai hal-hal yang perlu dilaksanakan dan diselesaikan terlebih dahulu.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki keinginan untuk meneliti mengenai insomnia, dapat menggunakan faktor-faktor lainnya seperti kecemasan, depresi, kafein dan nikotin, minuman beralkohol, dan kurang berolahraga yang belum diteliti dalam penelitian ini. Penelitian ini juga masih memiliki kekurangan yaitu pada data dan tempat pengambilan data. Hal ini dikarenakan waktu yang terbatas dan kendala lain yang muncul sebelum dilaksanakan penelitian.

Peneliti menggunakan dua instansi sebagai tindakan preventif apabila salah satu instansi yang dituju belum memberikan izin penelitian. Bagi peneliti selanjutnya, juga diharapkan untuk dapat melakukan wawancara yang lebih mendalam terhadap subjek penelitian. Hal ini dikarenakan supaya hasil penelitian sesuai dengan yang diharapkan atau direncanakan.