

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur pada perawat yang berkerja di Rumah Sakit. Artinya semakin tinggi tingkat kelelahan kerja maka, semakin rendah pula tingkat kualitas tidur pada perawat yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kelelahan kerja maka, semakin tinggi pula tingkat kualitas tidur pada perawat yang bekerja.

Berdasarkan hasil dari analisis produk momen terdapat hubungan yang negative Antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur pada perawat sebesar  $r = -0,566$  dan  $p = <0,050$ . hal tersebut menunjukkan bahwa variabel keleahan kerja memberikan sumbangan efektif sebesar -56,6% terhadap variabel kualitas tidur. Maka menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur sehingga hipotesis *diterima* Berdasarkan kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar perawat yang bekerja memiliki kelelahan kerja pada tingkat sedang dengan persentase subjek 54% dan kualitas tidur pada tingkat rendah dengan persentase subjek 60%.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### 1. Bagi subjek

Perawat perlu mengurangi burnout dengan cara menciptakan lingkungan yang nyaman dan kerja tim yang kompak serta memanfaatkan waktu sebaik-baiknya saat sedang tidak bekerja agar kelelahan kerja menurun. Sehingga kualitas tidur yang didapatkan memuaskan.

## 2. Bagi Rumah Sakit

Bagi Rumah Sakit diharapkan memberikan gambaran terhadap terkait kelelahan kerja terhadap pearawat yang bekerja guna menghindari terjadinya suatu kejadian yang tidak diinginkan, dan agar perawat memiliki kualitas tidur yang baik selama istirahat.

## 3. Bagi Peneliti selanjutnya

- a. Pada penelitian ini hanya terbatas pada satu rumah sakit saja. Penelitian selanjutnya perlu untuk mengambil sampel lebih banyak dan tersebar dibebearapa rumah sakit sehingga data yang diperoleh lebih bnayak dan bervariasi.
- b. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumber acuan untuk mengikiutsertakan variabel-variabel lain yang diduga berhubungan dengan kelelahan kerja atau kualitas tidur serta pengembangan terapi tidur dan memahami dampak yang didapatkan dari kelelahan.