V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari penelitian ini dapat diambil kesimpulan :

1. Adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah melakukan gilir jaga malam pada mahasiswa kepaniteraan klinik di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung, dimana tekanan darah sesudah melakukan gilir jaga malam lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum melakukan gilir jaga malam, dengan selisih rerata tekanan darah sistolik tersebut sebesar 5,25 mmHg dan selisih rerata tekanan darah diastolik tersebut sebesar 3,625 mmHg.
2. Distribusi rerata tekanan darah sistolik sebelum melakukan gilir jaga malam adalah 114,375 mmHg.
3. Distribusi rerata tekanan darah sesudah sistolik melakukan gilir jaga malam adalah 119,625 mmHg.
4. Distribusi rerata tekanan darah diastolik sebelum melakukan gilir jaga malam adalah 73,25 mmHg.
5. Distribusi rerata tekanan darah sesudah diastolik melakukan gilir jaga malam adalah 76,875 mmHg.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis :

1. Waktu kerja normal adalah 8 jam kerja dalam seharinya yang merupakan efektivitas kerja. Apabila melebihi dari ketentuan waktu kerja normal dikatakan waktu kerja lembur.
2. Memberlakukan sistem gilir jaga dengan putaran cepat, yaitu 1 sampai 4 hari dengan pola kerja 2 kali gilir jaga siang, 2 kali gilir jaga malam dan 2 hari libur.
3. Perlunya penelitian selanjutnya dengan pembacaan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik yang teliti sehingga hasil yang didapatkan lebih akurat.
4. Mencantumkan kuisioner dengan pertanyaan mengenai kondisi psikologis, kondisi kesehatan, serta aktivitas ketika sedang gilir jaga malam responden.