

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Perawat Instalasi Rawat Inap yang bekerja *shift* 85%, dan non *shift* 15%.
Shift kerja yang ada di RSUD Abdul Moloek Bandar Lampung terdiri dari 3 *shift* yaitu pagi (07.30-14.00), *shift* sore (14.00-21.00), dan *shift* malam (21.00-07.30).
- b. Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung yang mengalami gangguan pola tidur pada 92,2%, dan perawat yang tidak mengalami gangguan pola tidur 7,8%.
- c. Tidak ada hubungan bermakna antara *shift* kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Abdul Moloek Bandar Lampung.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan penelitian yang dimiliki dalam penelitian ini maka dapat direkomendasikan hal-hal berikut :

a. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada perawat pekerja *shift* yang mengalami gangguan pola tidur. Rumah sakit diharapkan meninjau kembali jadwal *shift* kerja untuk menjaga kesegaran dan kewaspadaan saat bekerja dengan demikian kualitas pekerjaan juga diharapkan tetap terjaga.

b. Bagi perawat

Perawat disarankan untuk menjaga jadwal tidur seperti biasa. Tidur di tempat yang sejuk (dingin) dapat mempertahankan tidur. Selanjutnya perawat juga disarankan untuk istirahat sebelum bekerja *shift* malam agar dapat bekerja secara optimal.

c. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan mengikut sertakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi gangguan pola tidur selain *shift* kerja yang dilakukan dalam penelitian ini. Selanjutnya Perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan mengurangi keterbatasan penelitian agar didapatkan hasil yang lebih akurat.