

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di RSUD dr. Rasidin Padang Tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar perawat rawat inap (54,9%) mengalami kelelahan kerja berat
2. Sebagian besar perawat rawat inap (58,8%) memiliki *shift* kerja yang beresiko
3. Kurang dari separoh perawat rawat inap (49,0) memiliki umur yang beresiko
4. Sebagian besar perawat memiliki masa kerja lama yaitu sebanyak 82,4%
5. Terdapat hubungan yang signifikan dengan *shift* kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap RSUD dr. Rasidin Padang Tahun 2025 ($p=0,023$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan dengan umur dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap RSUD dr. Rasidin Padang Tahun 2025 ($p=0,001$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan dengan masa kerja dengan kelelahan kerja pada perawat rawat inap RSUD dr. Rasidin Padang Tahun 2025 ($p=0,007$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan kepada:

1. Bagi Manajemen RSUD dr. Rasidin Padang

Mengoptimalkan pengaturan jadwal *shift* kerja agar lebih seimbang, terutama pada *shift* malam. Memberikan kesempatan istirahat yang cukup serta memperhatikan rotasi kerja untuk mengurangi kelelahan. Menyediakan program promosi kesehatan kerja secara rutin, seperti manajemen stres, olahraga ringan, serta pemeriksaan kesehatan berkala bagi perawat.

2. Bagi Perawat

Menjaga pola hidup sehat dengan memperhatikan asupan gizi, kualitas tidur, dan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko kelelahan. Melakukan manajemen waktu istirahat secara efektif, terutama saat menjalani *shift* malam. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental agar dapat bekerja dengan optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti status gizi, beban kerja, kualitas tidur, dan lingkungan kerja agar hasil penelitian lebih komprehensif.

