

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI. 1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

- VI. 1. 1 Usia perawat rawat inap RS Gading Pluit diperoleh data sebanyak 76,5% (49orang) berusia 23-30tahun.
- VI. 1. 2 Status perkawinan perawat rawat inap RS Gading Pluit diperoleh data sebanyak 46,9% (30orang) sudah menikah
- VI. 1. 3 Shift kerja RS Gading Pluit diperoleh data sebanyak 64,1% 41 orang) yang tidak sesuai dengan ketentuan RS (ketentuan RS shift pagi/sore 16 hari dan malam 6 hari).
- VI. 1. 4 Kualitas tidur perawat RS Gading Pluit diperoleh data sebanyak 56,3 % (36 orang perawat) yang kualitas tidurnya buruk.
- VI. 1. 5 Ada hubungan shift kerja dengan kualitas tidur perawat rawat inap RS Gading Pluit. (p value = 0,667, α = 0,5)

VI. 2. Saran

- VI. 2. 1. Bagi RS Gading Pluit, Jakarta agar lebih meninjau ulang jumlah jam pada shift kerja yang telah ditentukan karena menurut UU Ketenagakerjaan jika jam kerja di lingkungan suatu perusahaan ditentukan 3(tiga) shift, pembagian setiap shift adalah maksimum 8(delapan) jam perhari atau jumlah jam kerja secara akumulatif masing-masing shift tidak boleh lebih dari 40 jam perminggu. Dan tenaga perawat ditambahkan.

- VI. 2. 2. Bagi perawat agar dapat mengusahakan untuk mengubah irama sirkadian normal ketika akan bekerja shift malam. Pada siang hari setelah melakukan aktifitas sehari-hari, perawat meluangkan waktu untuk tidur dengan kualitas tidur yang baik sehingga pada malam hari dapat terjaga untuk bekerja dengan baik.
- VI. 2. 3. Bagi penelitian berikutnya bisa melakukan penelitian shift kerja mempengaruhi kinerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia:Depok.
- Alawiyyah, T. (2009). *Gambaran pola tidur pada perawat di Rumah Sakit Syarif Hidayatullah Jakarta 2009*. (Skripsi). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Berger, A. M., & Hobbs, B. B. (2006). Impact of shift work on the health and safety of nurse and patients. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 10(4), 465-71. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/222747004?accuntid=17242>
- Craven, R.F., & Hirnle, C.J. (2000). *Fundamental of nursing: Human health and funtion*. (3rd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Dharma. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Ed. Revisi. Jaktim: CV. Trans Info Media.
- DeBonis, J. (2011, April 11). *The role of stress, anxiety, and alcohol in distrupted slepp*. April 21,2011.https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=marhonors1303412373&disposition=inline
- Departemen Agama RI. (2001). *Himpunan Peraturan Perundang-undangan Perkawinan*. Jakarta: Depag RI.
- Harkreader, H., Hogan, M.A., & Thobaben, M. (2007). *Fundamental of nursing: caring abd clinical judgment*. (3rd ed). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Hasanah, Laili. (2014). *Hubungan shift kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat instalasi rawat inap di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung*. (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Lampung: Lampung.<http://www.e-jurnal.com/2015/05/gambaran-shift-kerja-dan-gangguan-pola.html>

- Hastono. (2012). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Jurusan Biostatistik dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hossain, J. L. (2004). *Sleep, fatigue, and sleepiness in shift worker and sleep disordered individuals*. ProQuest Dissertations and Theses.
- Japardi. (2002). *Gangguan tidur*. Usu digital library. Tuftd U.19 Maret 2011.<http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>
- Kozier, B., et al. (2010). *Fundamental of nursing: concepts, process, and practice*. (7th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Lumbantobing. (2008). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Madide, S. 2003. Effect of Night Shift Schedules on Nurses Working in Private Hospital in South Africa. *Master's Thesis 084.35-39*<http://epubl.ltu.se/1402-1617/2003/084/LTU-EX-03084-SE.pdf>
- Notoatmodjo, S. Dr. Prof. (2012). *Ilmu perilaku kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktis*. Ed.ke-4. Jakarta: EGC.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktis*. Ed.ke-7. Jakarta: EGC.
- Reeves, S.L., E.N., & Gissane, C. (2004). *The effect of shift-work on food intake and eating habits*, Nutrition & Food Science, Vol. 34 Iss: 5, pp.216-221. December 18, 2011. <http://www.emeraldinsight.com/journals.htm?articleid=866248&show=abstract>
- Susilo, H. Wilhelmus, MM. IAI. DR. Ir. (2002). *Statistik & Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Kesehatan*. Cetakan pertama. Jakarta: Trans Info Medika.
- Tarwoto & Wartonah. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika: Jakarta.
- Wijaya, et al. 2006. *Hubungan antara Shift Kerja dengan Gangguan Tidur dan Kelelahan Kerja Perawat Instalasi Rawat Darurat RS DR. Sardjito Yogyakarta*. Sains Kesehatan 19(2).Hal:111