



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan karakteristik perawat di RSUD Pasar Minggu sebanyak 67 responden, kelompok usia dewasa tengah 30- 39 tahun (55,2%), sedangkan jenis kelamin perempuan (89,6%) dan tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki perawat adalah D3 (59,7%).
- 2) Berdasarkan karakteristik perawat di RSUD Pasar Minggu sebanyak 67 responden yaitu kualitas tidur buruk sekali (71,6%), sedangkan beban kerja berat (56,7%), kemudian stres kerja berat (68,7%).
- 3) Adanya hubungan beban dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat di RSUD Pasar Minggu Jakarta Selatan Di Tahun 2025.

5.2 Saran

1) Bagi Perawat :

Perawat perlu membangun komunikasi yang baik dengan rekan kerja serta memanfaatkan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan kerja, untuk mengurangi beban mental akibat tekanan pekerjaan. Diskusi dengan atasan atau tim terkait pembagian tugas yang lebih adil juga dapat membantu mengelola beban kerja secara lebih efektif.

2) Bagi Manajemen Rumah Sakit :

Manajemen perlu mempertimbangkan kebijakan rotasi shift yang lebih adil guna mengurangi kelelahan berlebih pada perawat. Dapat menyediakan program dukungan kesehatan mental dan pelatihan manajemen stres bagi perawat.

3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UNAS :

Disarankan untuk memperbanyak seminar atau workshop mengenai manajemen stres bagi mahasiswa keperawatan agar lebih siap menghadapi tantangan di dunia kerja.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya :

Direkomendasikan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat, seperti pola shift kerja atau dukungan social.



