

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka peneliti menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik perawat di Rumah Sakit Umum Annisa Citeureup Bogor sebanyak 50 responden, kelompok usia remaja akhir 17-25 tahun (50%), dan jenis kelamin perempuan (98%).
2. Berdasarkan karakteristik perawat di Rumah Sakit Umum Annisa Citeureup Bogor sebanyak 34 responden yaitu kualitas tidur buruk (58%), sedangkan beban kerja berat (100%), kemudian stress kerja berat (100%).
3. Adanya hubungan beban dan stress kerja dengan kualitas tidur perawat di Rumah Sakit Umum Annisa Citeureup Bogor.

5.2 Saran

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik dan psikologis.

2. Bagi RS Annisa

Rumah sakit juga disarankan untuk melakukan evaluasi distribusi beban kerja perawat sesuai jumlah dan tingkat ketergantungan pasien serta mengatur sistem shift secara proporsional guna mencegah kelelahan. Selain itu, rumah sakit perlu menyediakan program manajemen stres seperti pelatihan coping stress, konseling, atau kegiatan kebersamaan tim.

Dukungan terhadap waktu dan fasilitas istirahat yang memadai juga penting untuk meningkatkan kualitas tidur perawat sehingga mutu pelayanan tetap optimal.

3. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UNAS

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

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menambah variabel dan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

