

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan pengujian hipotesis, menunjukkan bawa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (32.77 > 3.00) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *night and shift works* terhadap gangguan fisik perawat.
- b. Berdasarkan pengujian hipotesis, menunjukkan bawa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  (16.87 > 3.00) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *night and shift works* terhadap gangguan psikologis perawat.
- c. Dari hasil penelitian terlihat bahwa denyut jantung sesudah bekerja rata-rata lebih besar dibandingkan denyut jantung awal sebelum bekerja. Sehingga sangat jelas bahwa konsumsi energi sesudah bekerja lebih besar dibandingkan dengan energi sebelum bekerja. Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari shift kerja terhadap konsumsi energi.
- d. Berdasarkan pengujian hipotesis,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dimana pada shift pagi ( $z_{hitung} -3.53 > z_{tabel} 1.96$ ), shift siang ( $z_{hitung} -3.88 > z_{tabel} 1.96$ ), dan shift malam ( $z_{hitung} -3.87 > z_{tabel} 1.96$ ). Hal ini menunjukkan bahwa *night and shift works* berpengaruh terhadap beban kerja perawat.
- e. Rotasi kerja yang digunakan Rumah Sakit RK Charitas, yaitu continental rota (pagi, pagi, siang, siang, malam, malam, malam), setelah mendapatkan shift malam berturut-turut, maka perawat akan mendapat libur dan dimulai dengan shift pagi lagi.

## 6.2 Saran

Berdasarkan simpulan yang telah disebutkan di atas, ada beberapa saran yang diusulkan, yaitu:

- a. Jumlah perawat yang bekerja pada shift malam di rumah sakit ini lebih sedikit, sebaiknya perawat pada shift malam harus ditambah, sehingga dapat mengurangi beban kerja perawat pada malam hari.
- b. Rotasi kerja yang sebaiknya digunakan oleh pihak Rumah Sakit RK Charitas adalah metropolitan rota, yaitu 2-2-2 (pagi, pagi, siang, siang, malam, malam). Kerja malam pada sistem ini hanya terjadi 2 kali dalam seminggu, dan ini lebih baik dibandingkan dengan sistem continental rota.
- c. Sebaiknya jam kerja di Rumah Sakit RK Charitas adalah 8 jam/hari pada setiap shift kerja, karena 8 jam sehari merupakan lama kerja yang sangat ideal.