

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Mengacu pada hasil analisis *statistic* terhadap data penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada Bab IV terkait pengaruh *shift* Kerja dan Beban Kerja terhadap *Work Fatigue* pada perawat Rumah Sakit Haji Umum Haji Medan ditemukan beberapa kesimpulan berikut:

1. Penelitian ini menyimpulkan bahwa variabel shift kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap work fatigue pada perawat instalasi rawat inap RSUD Haji Medan. Hal ini dibuktikan melalui pengujian hipotesis dengan nilai $t_{hitung} 10,314 > t_{tabel} 1,982$ pada taraf signifikansi 5% dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis bahwa shift kerja berpengaruh terhadap work fatigue diterima. Koefisien regresi sebesar 0,537 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada shift kerja akan meningkatkan work fatigue sebesar 0,537 satuan, dengan asumsi variabel lain konstan. Shift kerja sebagai faktor risiko utama berkontribusi pada gangguan ritme sirkadian, penurunan kualitas tidur, serta ketidakseimbangan work-life balance perawat. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya seperti Siddiq (2021) dan Benzo et al. (2022) yang menegaskan hubungan signifikan antara intensitas shift, rotasi cepat, dan tingkat kelelahan kerja. Dampaknya tidak hanya menurunkan performa fisik-psikologis perawat, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko keselamatan pasien akibat konsentrasi yang berkurang.

2. Penelitian ini menyimpulkan bahwa variabel beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap work fatigue pada perawat instalasi rawat inap RSUD Haji Medan. Hal ini dibuktikan melalui uji parsial dengan nilai $t_{hitung} 8,081 > t_{tabel} 1,982$ pada taraf signifikansi 5% dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis bahwa beban kerja berpengaruh terhadap work fatigue diterima secara statistik. Koefisien regresi sebesar 0,465 menunjukkan setiap peningkatan satu satuan beban kerja meningkatkan work fatigue sebesar 0,465 satuan, akibat ketidakseimbangan tuntutan tugas, kompleksitas pekerjaan, dan kekurangan tenaga perawat (rasio 1:7-10 pasien per shift, melebihi rekomendasi ICN 1:4-6).
3. Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara simultan, variabel shift kerja dan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap work fatigue pada perawat instalasi rawat inap RSUD Haji Medan, dibuktikan dengan uji Fhitung $120,971 > F_{tabel} 2,08$ pada signifikansi 5% dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis diterima. Koefisien determinasi (R^2) 0,688 menunjukkan 68,8% variasi work fatigue dijelaskan oleh kedua variabel, dengan shift kerja lebih dominan (koefisien 0,537) dibanding beban kerja (0,465), akibat gangguan ritme sirkadian dan ketidakseimbangan tuntutan-kapasitas seperti kekurangan tenaga perawat. Interaksi shift kerja dan beban kerja memperburuk kelelahan fisik-psikologis, menurunkan konsentrasi serta kualitas pelayanan pasien, sejalan dengan studi Siddiq (2021) dan Efendi (2025). Sisanya 31,2% dipengaruhi faktor lain seperti stres dan dukungan organisasi, menekankan work fatigue sebagai fenomena multidimensional.

5.2 Saran

Merujuk melalui hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran berikut:

1. Pihak Rumah Sakit Haji Medan

Merujuk pada hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang bisa penulis sampaikan kepada pihak manajemen Rumah Sakit Haji Medan adalah sebagai berikut:

- a. Penelitian menunjukkan adanya kelelahan kerja pada perawat instalasi rawat inap RSU Haji Medan. Oleh karena itu, manajemen rumah sakit diharapkan lebih memperhatikan kondisi fisik dan mental perawat melalui evaluasi berkala, seperti wawancara atau website anonim untuk laporan keluhan pekerjaan. Selain itu, berikan waktu istirahat cukup di sela jam kerja agar perawat dapat memulihkan energi dan memberikan pelayanan optimal. Dengan demikian, kelelahan kerja berkurang dan kinerja perawat meningkat.
- b. Penelitian mengungkap masalah perubahan jadwal shift mendadak pada perawat RSU Haji Medan, baik dari manajemen maupun perawat itu sendiri. Manajemen disarankan mengatur sistem shift secara terencana dan terstruktur, sementara perawat patuhi jadwal yang ada agar mempersiapkan fisik-mental optimal. Hindari perubahan tiba-tiba kecuali darurat seperti lonjakan pasien, serta lakukan evaluasi untuk keseimbangan kerja-istirahat. Dengan demikian, efektivitas kerja meningkat dan risiko kelelahan minim.

- c. Penelitian menunjukkan beban kerja tinggi pada perawat rawat inap RSU Haji Medan—menangani 7–10 pasien per shift plus tanggung jawab lain—sebagai pemicu work fatigue. Manajemen disarankan evaluasi pembagian beban kerja, sesuaikan jumlah pasien per perawat untuk pemerataan, serta tambah tenaga perawat jika memungkinkan agar lebih seimbang. Dengan pengaturan optimal ini, perawat bekerja efektif tanpa kelelahan berlebih.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi work fatigue pada perawat, seperti stres kerja, lingkungan kerja, kepuasan kerja, maupun dukungan organisasi. Penelitian selanjutnya dianjurkan untuk memperluas objek penelitian, misalnya tidak hanya pada instalasi rawat inap tetapi juga pada unit pelayanan kesehatan lainnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai faktor yang mempengaruhi work fatigue pada tenaga kesehatan. Dengan demikian, hasil penelitian di masa yang akan datang diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar dalam upaya meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan serta kualitas pelayanan rumah sakit.