

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden :

Jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 65 orang dengan presentase (62,5%), untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 orang dengan presentase (37,5%), umur responden yang paling banyak berumur 36-40 tahun sebanyak 41 orang dengan presentase (39,4%), responden berumur 25-30 sebanyak 36 orang dengan presentase (34,6%), dan responden yang berumur 31-35 tahun sebanyak 27 orang dengan presentase (26,0%), dengan nilai mean 33,0096 tahun, pendidikan terakhir responden yang paling SMP sebanyak 42 orang dengan presentase (40,4%), pendidikan terakhir SMA sebanyak 38 orang dengan presentase (36,5%), dan yang pendidikan terakhir SD sebanyak 24 orang dengan presentase (23,1%), lama kerja yang paling banyak ada 2 tahun sebanyak 47 orang dengan presentase (45,2%), lama kerja responden 3 tahun berjumlah 31 orang dengan presentase (29,8%), dan responden dengan lama kerja 4 tahun sebanyak 26 orang dengan presentase (25,0%).

2. Beban kerja pada buruh pabrik dengan beban kerja kategori berat dan sedang berjumlah sama yaitu sebanyak 35 orang dengan presentase (33,7%), dan responden dengan beban kerja kategori ringan sebanyak 34 orang dengan presentase (32,7%).

3. Kualitas tidur buruh pabrik sebagian besar adalah kategori baik sebanyak 56 orang dengan presentase (53,8%), dan kualitas tidur buruh pabrik dengan kategori buruk sebanyak 48 orang dengan presentase (46,2%).

4. Terdapat hubungan yang bermakna antara beban kerja terhadap kualitas tidur pada buruh pabrik di PT. Yang Ming International Kota Semarang dengan nilai *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi koefisien sebesar 0.487.

B. SARAN

1. Buruh Pabrik

Individu dapat mengendalikan berbagai kesibukan dan dapat mengatur waktu secara teratur dalam menyelesaikan pekerjaan, sehingga dapat mempunyai kualitas tidur yang baik dalam sehari-harinya.

2. Perusahaan

Berdasarkan penelitian beban kerja yang di alami dapat mempengaruhi kualitas tidur buruh pabrik, sebaiknya perusahaan dapat mempertimbangkan shift kerja dan beban kerja yang diberikan sesuai dengan kemampuan pekerja supaya kinerja buruh pabrik bisa lebih maksimal dalam menyelesaikan pekerjaannya.

3. Institusi

Dapat menambahkan buku atau refensi terkait buruh pabrik, beban kerja dan kualitas tidur dan ilmu keperawatan jiwa.

4. Petugas Kesehatan atau Perawat

Petugas kesehatan atau perawat komunitas jiwa bisa lebih berperan aktif terhadap lingkungan buruh pabrik dalam memberikan dan meningkatkan asuhan keperawatan komunitas jiwa tentang beban kerja dan kualitas tidur yang baik untuk buruh pabrik

5. Peneliti selanjutnya

- a. Agar peneliti selanjutnya dapat menambah wawasan secara lebih luas dan kompleks dan bisa mendapatkan gambaran secara nyata tentang beban kerja terhadap kualitas tidur yang dialami buruh pabrik.
- b. Peneliti bisa meneliti lebih detail dari segi dukungan keluarga terhadap buruh pabrik.