

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil serta pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Perawat dengan usia yg paling muda adalah 23 tahun dan paling muda adalah 43 tahun, berat badan yang paling ringan adalah 47kg dan paling berat 72kg, sedangkan tinggi badan yang paling rendah adalah 150cm sedangkan yang paling tinggi adalah 170cm.
2. Perawat yang status gizinya normal sebanyak 80% dan dimana yang statusnya normal itu justru risiko kelelahan kerjanya lebih tinggi dibanding yang gemuk.
3. Sebagian besar perawat mengalami kekurangan energy yakni sebanyak 85%. Dimana energi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhannya. Perawat yang kebutuhan energinya tercukupi memiliki risiko kelelahan kerja lebih kecil dibanding yang kurang asupan energi.
4. Mayoritas perawat termasuk dalam kategori tingkat aktivitas fisik sedangsebanyak 70%.
5. Kebanyakan perawat di Bangsal Perawatan Anak dan IGD Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga mengalami kelelahan kerja berat yakni 80% dari total responden.
6. Tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Kota Salatiga Tahun 2016dengan nilai *significancy* 0,288.

7. Tidak ada hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Wanita di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga Tahun 2016 dengan nilai signifikansi 0,819.
8. Tidak ada hubungan antara kecukupan energi dengan kelelahan kerja perawat di RSUD Kota Salatiga Tahun 2016 dengan nilai *significancy* 0,714.
9. Tidak ada hubungan antara Status Gizi dengan Kelelahan Kerja pada Perawat Wanita di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Salatiga Tahun 2016 dengan nilai signifikansi 0,232.

B. Saran

1. Sebaiknya pengontrolan IMT secara rutin oleh pimpinan Rumah Sakit dengan disertai kartu control agar teratur. Karena dampak dari kondisi status gizi tidak hanya ke kelelahan kerja melainkan juga berdampak ke kesehatan lainnya seperti penyakit degeneratif.
2. Sebaiknya ada penyediaan makan khusus yang diselenggarakan oleh pihak Rumah Sakit dengan kontrol oleh seorang ahli gizi profesional, sehingga para perawat dapat memenuhi konsumsi energi sesuai dengan angka kebutuhan gizinya.
3. Perlu adanya penyediaan makan khusus yang diselenggarakan oleh Rumah Sakit dengan kontrol oleh seorang ahli gizi profesional, sehingga para perawat dapat memenuhi konsumsi energi sesuai dengan angka kebutuhan gizinya.

4. Mengatur jam *shift* kerja sesuai dengan jam kerja normal yaitu dengan tidak menukar *shift* kerja antar perawat dan tidak melebihi 1 *shift* kerja perorang perhari.