

SKRIPSI

HUBUNGAN RELAKSASI TUBUH WAKTU JAM ISTIRAHAT DENGAN KELELAHAN BEKERJA DI RUMAH SAKIT DR. SOETARTO YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Pedoman Untuk Melaksanakan Penelitian
dalam Rangka Penyusunan Skripsi



Oleh

Nuryantari Patmanawati

KMP 18.00079

PROGRAM ILMU KESEHATAN MASYARAKAT S1
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2020



SKRIPSI

HUBUNGAN RELAKSASI TUBUH WAKTU JAM ISTIRAHAT DENGAN
KELELAHAN BEKERJA DI RUMAH SAKIT DR. SOETARTO
YOGYAKARTA

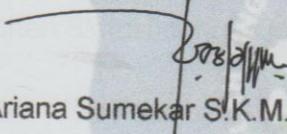
Disusun Oleh:

Nuryantari Patmanawati
KMP.18.00079

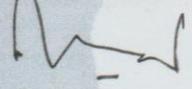
Telah Dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal 7 Agustus 2020

Susunan Dewan Penguji

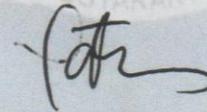
Pembimbing I


Ariana Sumekar S.K.M. M.Sc

Pembimbing II


Sugiman SE, M.P.H

Penguji


Patria Asda, S.Kep.,Ns., M.P.H

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, 18 Agustus 2020



Mengetahui
Ketua Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M. M.P.H



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini.

Nama : Nuryantari Patmanawati
NIM : KMP 18.00079
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Minat Studi : Kesehatan Lingkungan dan Keselamatan Kerja
Angkatan : 2019 / 2020

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penyusunan Skripsi dengan judul :

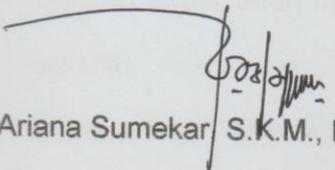
"Hubungan Relaksasi Tubuh Waktu Jam Istirahat dengan Kelelahan Bekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta".

Skripsi ini hasil karya saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun perguruan tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan plagiat, maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan, pencabutan ijazah serta gelar yang melekat.

Mengetahui

Ketua Dewan Penguji


Ariana Sumekar S.K.M., M.Sc

Yang menyatakan



Nuryantari Patmanawati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah atas segala limpahan rahmat, barakah dan hidayahNya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Relaksasi Tubuh Waktu Jam Istirahat dengan Kelelahan Bekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta".

Skripsi ini disusun sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian tentang Hubungan Relaksasi Tubuh Waktu Jam Istirahat dengan Kelelahan Bekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.

Penyelesaian skripsi ini berkat bimbingan, arahan, masukan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M. Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Dewi Ariyani Wulandari S.K.M. M.P.H., selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Ariana Sumekar S.K.M. M.Sc., selaku dosen pembimbing utama yang dengan sabar telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti.
4. Sugiman SE, M.P.H. selaku dosen pembimbing pendamping yang juga penuh kesabaran dan tekun telah memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti.

5. dr. Khairan Irmansyah, M.Kes.,Sp.THT-KL selaku Direktur dan segenap karyawan Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta yang telah memberikan dukungan kesempatan yang sangat luas dalam penelitian ini.
6. Teman-teman satu angkatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dan semua pihak yang turut membantu penyusunan skripsi ini.

Akhirnya besar harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
INTISARI	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PEDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori.....	13
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian	37
D. Variabel Penelitian.....	39

E. Definisi Operasional.....	40
F. Instrumen Penelitian dan Alat Penelitian	41
G. Pelaksanaan Jalannya Penelitian.....	47
H. Teknik Analisis Data	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	52

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rumah sakit merupakan instansi pelayanan kesehatan perorangan dan merupakan bagian dari sumber daya kesehatan yang sangat diperlukan dalam mendukung penyelenggaraan upaya kesehatan. Penyelenggaraan pelayanan kesehatan di rumah sakit mempunyai karakteristik dan organisasi yang sangat kompleks. Berbagai jenis tenaga kesehatan dengan perangkat keilmuan dan keahlian yang beragam, berinteraksi satu sama lain (Perwitasari dan Abdul, 2014).

Seluruh tenaga kesehatan bekerja sama untuk memberikan pelayanan kesehatan secara profesional dalam meningkatkan kemajuan rumah sakit. Sumber daya manusia di rumah sakit harus terlibat secara langsung dalam melakukan pelayanan rumah sakit agar mampu menunjang keberhasilan dalam mewujudkan visi, misi, dan tujuan rumah sakit. Keberhasilan suatu organisasi atau instansi seperti rumah sakit ditentukan oleh sumber daya manusia atau tenaga kerjanya. Keberadaan tenaga kerja sebagai ujung tombak pelayanan harus sangat diperhatikan dan dikelola secara profesional sehingga memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat dan juga untuk kemajuan rumah sakit itu sendiri. Fasilitas pendukung yang dimiliki suatu rumah sakit, tanpa adanya sumber daya manusia atau tenaga

kerja yang memadai, baik jumlah maupun kemampuan maka niscaya rumah sakit tersebut tidak akan berhasil mewujudkan tujuannya dalam melayani masyarakat (Kurniawati, 2012).

Permasalahan yang sering muncul di suatu rumah sakit adalah beban kerja tenaga kesehatan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan terjadinya kelelahan kerja pada tenaga kerja. Kelelahan adalah suatu fenomena fisiologis, suatu proses terjadinya keadaan penurunan toleransi terhadap kerja fisik. Penyebabnya sangat spesifik bergantung pada karakteristik kerja tersebut (Nurul Janah, 2013). Aktivitas berlebihan, kurang istirahat, kondisi fisik lemah, dan tekanan sehari-hari dapat menyebabkan kelelahan, hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Janah (2013) yang menyatakan bahwa aktifitas berlebihan dan beban kerja yang terlalu berat dapat menyebabkan kelelahan pada tenaga kerja.

Kelelahan yang dialami oleh tenaga kerja yaitu biasanya terjadi pegal-pegal dan nyeri punggung, leher, bahu dan penglihatan berkunang-kunang atau daya penglihatan semakin menurun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Aini (2018) yang menyatakan bahwa Kelelahan yang dialami oleh tenaga kerja biasanya pembebanan otot berupa nyeri otot, tulang, tendon, dan lain-lain yang diakibatkan oleh jenis pekerjaan yang bersifat berulang.

Terdapat dua tipe kelelahan dalam bekerja, yaitu kelelahan mental dan kelelahan fisik. Kelelahan mental adalah kelelahan yang

merupakan akibat dari kerja mental seperti kejemuan sebab kurangnya minat. Sedangkan kelelahan fisik disebabkan karena kerja fisik atau kerja otot (Giriwijoyo dalam Nurul Janah, 2013). Kelelahan pada saat bekerja disebabkan oleh beban kerja, lingkungan kerja, shift kerja, problem fisik, sikap kerja, dan kondisi kesehatan (Soedirman dan Suma'mur, 2014). Kelelahan dalam bekerja dapat berakibat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja dan terjadinya kecelakaan kerja dalam industri. Untuk mengurangi kelelahan kerja dibutuhkan relaksasi.

Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan rileks, normal dan terkontrol, mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki (Saleh, 2019).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada 20 tenaga medis di RS dr. Soetarto didapatkan hasil bahwa terdapat 11 (55,0%) orang mengeluh karena nyeri punggung, 7 (35,0%) orang mengeluh karena leher pegal-pegal dan terdapat 2 (10,0%) orang mengeluh karena nyeri punggung dan leher pegal dan perawat sendiri mempunyai *doubel job* yaitu semua tugas administrasi pasien masih dikerjakan perawat dan belum ada petugas administrasi khusus untuk rawat inap dan rawat jalan.yang menyebabkan perawat kelelahan

bekerja. Sejauh ini diketahui bahwa belum ada perawat yang memanfaatkan waktu istirahat mereka untuk aktivitas peregangan dan terdapat 3 shift jaga yaitu pagi dari jam 07.00 sampai dengan 14.00 WIB, sore jam 14.00 sampai dengan 21.00 WIB, malam jam 21.00 sampai dengan 07.00 WIB .

Karakteristik kelelahan kerja akan meningkat dengan semakin lamanya pekerjaan yang dilakukan, sedangkan menurunnya rasa lelah didapat dengan memberikan istirahat yang cukup untuk melakukan relaksasi tubuh pada saat jam istirahat berlangsung seperti melakukan peregangan-peregangan otot. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabila (2013) yang menyatakan bahwa strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi kelelahan pada saat bekerja yaitu melakukan relaksasi tubuh berupa peregangan-peregangan kecil pada saat jam istirahat untuk melenturkan atau merelaksasikan, meningkatkan elastisitas, dan memperoleh kenyamanan pada otot-otot yang mengalami kelelahan. Berdasarkan latar belakang tersebut menarik untuk dilakukan penelitian tentang “Hubungan Relaksasi Tubuh waktu jam istirahat dengan Kelelahan Bekerja Di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Kelelahan bekerja meningkat setelah bekerja pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta disebabkan oleh pekerja yang mayoritas mengeluh karena nyeri punggung dan leher pegal-pegal. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara relaksasi tubuh waktu jam istirahat dengan kelelahan bekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan relaksasi tubuh waktu jam istirahat dengan kelelalahan bekerja pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui relaksasi tubuh waktu jam istirahat pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.
- b. Mengetahui kelelahan bekerja pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Materi

Materi yang diambil untuk penelitian ini adalah tentang kesehatan kerja khususnya relaksasi tubuh waktu jam istirahat dengan kelelahan bekerja.

2. Lingkup Variabel

- a. Variabel bebas (*Independent*), yaitu relaksasi tubuh waktu jam istirahat.
- b. Variabel terikat (*Dependent*), yaitu kelelahan bekerja.

3. Lingkup Responden

Penelitian dilakukan pada perawat dan bidan di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.

4. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta.

5. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai dengan Juli 2020.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini adalah untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan baru dan untuk mengetahui hubungan relaksasi

tubuh waktu jam istirahat dengan kelelahan bekerja tenaga medis rumah sakit.

2. Manfaat Praktis

a. Rumah Sakit

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan bagi rumah sakit terutama untuk meningkatkan kepedulian terhadap para tenaga medis rumah sakit dalam bekerja.

b. Tenaga Medis Rumah Sakit

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dalam melakukan pekerjaan, agar memiliki kesadaran bahwa istirahat dalam bekerja itu sangatlah penting.

c. Peneliti Lain

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai referensi atau data dasar bagi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan relaksasi tubuh waktu jam istirahat dan kelelahan bekerja.

F. Keaslian Penelitian

1. Meeus (2014), telah melakukan penelitian dengan judul "*The Effect Of Relaxation Therapy On Autonomic Functioning, Symptoms And Daily Functioning, In Patients With Chronic Fatigue Syndrome Or Fibromyalgia: A Systematic Review*". Hasil penelitian menunjukkan tiga belas uji klinis acak dengan kualitas yang cukup dimasukkan,

menghasilkan total 650 pasien *fibromyalgia* (11 studi) dan 88 pasien sindrom kelelahan kronis (3 studi). Tidak ada penelitian yang melaporkan efek pada fungsi otonom. Enam studi melaporkan efek pencitraan terbimbing pada nyeri dan fungsi sehari-hari pada *fibromyalgia*. Efek akut dari satu sesi pencitraan terpimpin dipelajari dalam dua studi dan tampaknya bermanfaat untuk menghilangkan rasa sakit. Untuk teknik relaksasi lainnya (mis. Relaksasi otot, pelatihan autogenik) tidak ada bukti konklusif yang ditemukan untuk efek pada nyeri dan fungsi pada pasien *fibromyalgia* dibandingkan dengan program perawatan multimodal. Untuk kelelahan, pendekatan multimodal tampak lebih baik daripada relaksasi, seperti yang ditunjukkan dalam tiga studi tunggal pada pasien sindrom kelelahan kronis. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian kelelahan. Perbedaan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.

2. Ghezeljeh (2016), telah melakukan penelitian dengan judul “*Effect of Benson Relaxation on Fatigue of Nurses Working in Intensive Care Units*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata (SD) skor kelelahan dalam kelompok intervensi sebelum, 1, dan 2 minggu setelah intervensi adalah 4,73 (0,97), 4,58 (0,94), dan 4,38 (0,85), masing-masing. Dua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan dalam hal kelelahan karena skor kelelahan rata-rata dari kelompok kontrol meningkat dari waktu ke waktu dibandingkan

dengan kelompok intervensi ($P = 0,002$). Juga, ada perbedaan yang signifikan (menurun) antara skor kelelahan rata-rata perawat sebelum intervensi dan 2 minggu setelah intervensi. Namun, rata-rata kelelahan pada kelompok kontrol meningkat seiring waktu. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian kelelahan. Perbedaan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.

3. Saftarina (2016), telah melakukan penelitian yang berjudul “*Analysis of Factors Correlated to Work Fatigue of Hospital Nurses in Bandar Lampung*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 75,8% responden menderita kelelahan kerja. Ada korelasi yang signifikan antara kelelahan kerja dan jenis kelamin ($p = 0,034$), shift kerja ($p=0,001$), dan periode kerja ($p = 0,041$). Faktor penentu kelelahan kerja adalah shift kerja (OR = 3,479; $p = 0,007$; 95% CI: 1,398-8,659). Oleh karena itu, disarankan agar manajemen rumah sakit harus mengatur dengan lebih baik shift kerja. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian kelelahan. Perbedaan penelitian ini adalah variabel penelitian, waktu dan tempat penelitian.
4. Aini (2018), telah melakukan penelitian yang berjudul “*Hubungan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Herna Medan Tahun 2018*”. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kelelahan pada perawat shift pagi dengan kategori kurang lelah sebanyak 12 orang (63,2%), lelah sebanyak 7 orang (36,8%). Dan pada perawat shift siang tingkat

kelelahan pada kategori kelelahan sebanyak 12 orang (63,2%), lelah sebanyak 6 orang (31,6%) dan sangat lelah sebanyak 1 orang (5,3%). Pada perawat shift malam tingkat kelelahan pada kategori kelelahan sebanyak 3 orang (15,8%), lelah sebanyak 14 orang (73,7%) dan sangat lelah sebanyak 2 orang (10,5%). Dari hasil dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikan $p = 0,016$ atau $p < 0,05$. Ada hubungan shift kerja dengan kelelahan kerja pada perawat di instalasi rawat inap di Rumah Sakit Umum Imelda Medan Pekerja Indonesia. Desain penelitian adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua perawat rawat inap dengan menggunakan teknik simple random sampling sebanyak 57 perawat. Analisis data menggunakan uji statistik menggunakan chi-square. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian kelelahan. Perbedaan penelitian ini adalah variabel shift kerja, waktu dan tempat penelitian.

5. Nurul Janah (2013), telah melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Massage Dan Contrastbath Terhadap Pemulihan Kelelahan Pada Anak Setelah Olahraga”. Hasil dari penelitian ini adalah uji Wilcoxon Test menunjukkan hasil pada kelompok massage $p = 0,011 < 0,05$ dan pada kelompok contrastbath $p = 0,016 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh massage dan contrastbath terhadap pemulihan kelelahan pada anak setelah olahraga. Hasil

uji Mann-Whitney Test menunjukkan hasil $p = 0,666 > 0,05$ yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh antara massage dan kontrasbath terhadap pemulihan kelelahan pada anak setelah olahraga. Metode penelitian ini dengan pendekatan quasi eksperimen dan desain penelitian pre and post test two group design. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD N Laban 01. Total sampel 21 responden yang memenuhi kriteria inklusi 18 responden, drop out 3 responden dengan rincian pada kelompok massage 9 responden dan kelompok kontrasbath 9 responden. Hasil penelitian dianalisa dengan menggunakan Wilcoxon Test dan Mann-Whitney Test. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian kelelahan. Perbedaan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.

6. Sabila (2019), telah melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Gangguan Muskuloskeletal Pada Pekerja Visual Display Terminal Di Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Kabupaten Lampung Tengah”. Hasil dari penelitian ini adalah penilaian awal gangguan muskulo skeletal sebelum dilakukan latihan peregangan pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian besar dengan keluhan sedang dan pada kelompok kontrol didapatkan sebagian besar dengan keluhan ringan. Penilaian akhir gangguan muskulo skeletal pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan sebagian besar

dengan keluhan ringan. Analisis data dengan uji statistik didapatkan hasil terdapat perbedaan keluhan gangguan muskulo skeletal pada kelompok perlakuan dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan pendekatan pre dan posttest control group design. Penelitian ini menggunakan 50 sampel yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 25 responden untuk kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan peregangan dan 25 responden untuk kelompok perlakuan yang diberikan latihan peregangan selama 14 hari kerja. Pada masing-masing kelompok dilakukan penilaian gangguan muskuloskeletal sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Data diuji dengan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan masing-masing kelompok, dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*, dengan nilai $\alpha = 0,005$. Persamaan penelitian ini adalah variabel penelitian. Perbedaan penelitian ini adalah waktu dan tempat penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan relaksasi tubuh waktu jam istirahat dengan kelelahan bekerja pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta, maka peneliti menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Relaksasi tubuh yang dilakukan pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta dengan kategori sering sebanyak 46,8% (22 orang)
2. Pekerja mengalami kelelahan bekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta dalam kategori kurang lelah sebesar 48,9% (23 orang).
3. Ada hubungan terbalik antara relaksasi tubuh waktu jam istirahat dengan kelelahan bekerja pada pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta, dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Nilai korelasi sebesar $-0,522$ dengan kekuatan hubungan dengan kategori sedang. Pola hubungan menunjukkan tanda negatif yang berarti semakin tinggi relaksasi tubuh waktu jam istirahat yang dilakukan pekerja di Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta maka kelelahan yang dirasakan semakin rendah.

B. SARAN

Peneliti melakukan penelitian di wilayah kerja Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti merekomendasikan beberapa saran sebagai berikut.

a. Bagi Rumah Sakit Dr. Soetarto Yogyakarta

- 1) Manajemen kelelahan kerja adalah salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menghambat peningkatan kelelahan kerja, baik berjangka waktu pendek maupun berjangka waktu panjang. Rumah sakit diharapkan melakukan pengukuran kelelahan kerja secara objektif, dan kontinu pemberian tambahan gizi, mengadakan rekreasi, pengaturan ulang *shift* kerja sesuai dengan aturan dan syarat-syarat ketentuan *shift* kerja.
- 2) Untuk mengurangi kelelahan yang dirasakan oleh karyawan rumah sakit dapat menyediakan tempat istirahat khusus karyawan dan pemberian tambahan gizi secara kontinu.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan metode pengukuran kelelahan yang berbeda sehingga diharapkan akan diperoleh perbandingan gambaran kejadian kelelahan kerja.