

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada perawat di Rumah Sakit Samsoe Hidajat bulan Agustus 2025, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas perawat berusia 26–35 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki pendidikan Diploma, serta sebagian besar berstatus belum menikah.
2. Kualitas tidur perawat sebagian besar berada pada kategori insomnia sedang (44,2%), diikuti insomnia ringan (38,5%), sedangkan yang tidak mengalami insomnia hanya 17,3%.
3. Tingkat depresi perawat sebagian besar berada pada kategori depresi sedang (38,5%), disusul kategori normal (30,8%), depresi ringan (28,8%), dan depresi berat (1,9%).
4. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi ($\rho = 0,906$; $p\text{-value} = 0,000$). Arah korelasi positif mengindikasikan bahwa semakin buruk kualitas tidur perawat, maka semakin tinggi tingkat depresi yang dialami. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

B. Saran

1. Bagi Profesi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tenaga medis, khususnya perawat, mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan mental. Pemahaman yang baik mengenai hubungan antara kualitas tidur dan depresi dapat membantu perawat dalam meningkatkan kualitas hidup serta kinerja mereka dalam memberikan pelayanan kesehatan.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak manajemen rumah sakit untuk menyusun program kesejahteraan perawat yang lebih baik, misalnya melalui pengaturan jadwal kerja yang seimbang, manajemen stres, serta penyediaan fasilitas pendukung istirahat. Dengan demikian, kualitas tidur perawat dapat ditingkatkan, risiko depresi dapat ditekan, serta produktivitas dan mutu pelayanan rumah sakit dapat lebih optimal.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya kualitas tidur bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat. Kesadaran masyarakat tentang dampak gangguan tidur terhadap depresi diharapkan dapat menumbuhkan empati dan dukungan terhadap profesi perawat, serta menegaskan bahwa kesehatan mental mereka merupakan faktor penting dalam menunjang kualitas pelayanan kesehatan kepada pasien