

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Karakteristik yang menjadi factor mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada masa pandemic covid 19 adalah Usia, Jenis kelamin, Lingkungan kerja, kecepatan dan ketepatan perlindungan pribadi masa pandemic, perubahan hormone yang menstimulasi saraf simpatis, beban kerja, serta Pendidikan.
2. Semakin baik tingkat pengetahuan seseorang serta semakin cepat perlindungan diri diberikan pada masa pandemi covid 19 dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang dalam melakukan coping dan adaptasi cepat terhadap suatu perubahan.
3. Jika salah satu dari 7 domain kualitas tidur responden tidak tercukupi seperti pada domain latensi tidur, kecenderungan menggunakan obat, khususnya gangguan aktivitas siang maka kualitas tidur dikatakan buruk.
4. Perubahan kimia tentang peningkatan atau penurunan kadar norepinephrine dalam darah yang menstimulasi saraf simpatis pada kondisi kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.
5. Ho Diterima Tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur perawat pada masa pandemic covid 19.

B. SARAN

1. Untuk Perawat : Sebagai tenaga perawat hendaknya selalu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang perlindungan diri tentang pandemic covid 19 atau kondisi yang lain.
2. Untuk Institusi Pendidikan : Meningkatkan kembali penelitian – penelitian yang up to date sebagai syarat pengambilan judul penelitian tugas akhir program sarjana keperawatan.
3. Untuk Peneliti : Melanjutkan penelitian ini dengan focus pada domain kualitas tidur yang dapat mengganggu produksifitas kerja.

