

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan Shift kerja dengan Kejadian *sleep paralysis* di RSUD Toto Kabila, Kabupaten Bone Bolango maka dapat disimpulkan :

- 1.1.1 Bahwa dari 125 responden di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang bekerja pada *shift* permanen sebanyak 59 responden (47,2%) dan yang bekerja pada *shift* rotasi sebanyak 66 responden (52,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden di RSUD Toto Kabila sebagian besar bekerja pada *shift* rotasi
- 1.1.2 Dari dari 125 responden di RSUD Toto Kabila Sebagian besar Tidak mengalami kejadian *Sleep paralysis* 80,8 % (n=101).
- 1.1.3 Tidak terdapat hubungan antara *shift* Kerja Dengan Kejadian *Sleep paralysis* di RSUD Toto Kabila, Kabupaten Bone Bolango.

1.2 . Saran

- 1.2.1 Untuk Perawat yang bekerja dengan kerja *shift*, diharapkan dan bekerja dengan jadwal yang teratur, sesuai tupoksi dan tugas pokok, aturan *shift*, agar kondisi tubuh dapat bekerja secara optimal
- 1.2.2 Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian yang belum dilakukan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari, Eka Nuryanti. 2016. Analisis Determinan Kualitas Tidur pada Pekerja Shift. Universitas Islam Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta. Jakarta
- American Academy of Sleep Medicine. 2008. Circadian Rhythm Sleep Disorders. www.aasmnet.org/ Diakses 12 Oktober 2017
- Anurogo, Dito. 2012. Fenomena Tindihan. Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. Palangka Raya
- Evaramonte, Herdade da Marmeleira. 2016. Complete Guide to Sleep Paralysis, Facts, Causes and Benefits. International Academy of Consciousness
- Folkard, S. & R. Condon. 1998. Night Shift Paralysis. *Journal*. University Hospital and Medical School of Clifton Boulevard. Inggris
- Fukuda, Kazuhiko, PhD. dkk. 1998. The Prevalence of Sleep Paralysis Among Canadian and Japanese College Student. *Thesis*. Fukushima University. Japan
- _____. 1987. High Prevalence of Isolated Sleep Paralysis: Kanashibari Phenomenon in Japan. *Journal*. Department of Psychology Tokyo Metropolitan Institute for Neuroscience, Tokyo. Japan
- Gillian. 2008. Sleep Paralysis and Hallucination; What Clinicians Need To Know. www.researchgate.net/publication/ Diakses 14 Oktober 2017
- Guyton, Arthur C. 1987. Human Physiology and Mechanism of Disease. University Of Mississippi Medical Center
- Guyton, A.C & Hall, J.E. 1997. Textbook of Medical Physiology (11th Edition). Elsevier Saunders. Pennsylvania
- Hurd Ryan. 2010. Sleep Paralysis: A Dreamer's Guide. E-book-Electronic version
- _____. The Sleep Paralysis Report. *Journal*. DreamStudies.org/ Diakses 12 Oktober 2017
- Kuswadi S. 1997. Pengaturan Tidur Pekerja Shift (Tinjauan Pustaka). Ikatan Dokter Kesehatan Kerja Indonesia. Jakarta

- Larasaty, Ryby. 2008. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008. *Skripsi*. Universitas Indonesia. Jakarta
- Koehler, Casey. 2004. Sleep Paralysis. *Thesis*. University of Colorado Boulder. USA
- Lindsey, Robert L. 2001. Isolated Sleep Paralysis. Sleepreviewmag.com/2001/01/isolated-sleep-paralysis/ Diakses 12 Oktober 2017
- Murphy, M. 2006. Sleep Paralysis: Hystorycal, Psychological, and Medical Perspectives. *Journal*. Sudhansu Chocrovety Irish Medical University. Acces on [book.google.co.id.book/](http://book.google.co.id/book/) Diakses 12 Oktober 2017
- Notoadmodjo, S. 2003. Metodologi Penelitian Kesehatan. ECG. Jakarta
- Nursalam. 2003. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu. Salemba Medika. Jakarta
- Potter, P.A & Perry, A.G. 1997. Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice (4th Edition). St Louis, Mosby year book
- _____. 2007. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4 Vol 2. ECG. Jakarta
- Sharpless, B & Jacques P. B. 2011. Lifetime Prevalence Rates of Sleep Paralysis: A Systematic Review. NIH Public Acces. Phennsylvania State University. United States of America
- Sleep Research Society. 2013. Advancing Sleep & Cicardian Science. www.sleepresearchsociety.org/ Diakseses 14 Oktober 2017
- Simard, V & Nielsen, T.A (2005) Sleep Paralysis Association Sensed Precence as A Possible Manifestation of Social Anxiety Dreaming. *Journal*. American Psychological Association
- Sugiyono. 2008. Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dan R&D. Alfabeta. Bandung
- Suma'mur P.K. 1994. Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. Gunung Agung. Jakarta
- Susetyo, Joko, dkk. 2012. Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Karyawan dengan Metode Bourdon Wiersma dan 30 Items of Rating Scale. *Thesis*. Institut Sains & Teknologi AKPRIND. Yogyakarta

Takeuchi, Tamoka PhD. 2002. Circadian Rhythm. Factor Related to the Occurrence of Isolated Sleep Paralysis Elicited During a Multi-Phasic Sleep-Wake Schedule. *Thesis*. University of Waterloo. Ontario, Canada

William, D. (2008). *Nine Shift: Work, Life and Education in the 21st Century*. Learning Resources Network (LERN) ebook