

HUBUNGAN STRESS KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN PIDIE

Nurul Atikah¹, Abqariah², Amelia Risca³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jabal Ghafur

³ Universitas Bumi Persada

nurulriady@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.47647/jsr.v14i1.2610>

ABSTRACT

Nurses' work stress will result in bad conditions, and stressed nurses will increase errors and even commit malpractice. Nurses' work stress will affect the quality of nurses' sleep, especially since nurses in Indonesia are divided into 3 shifts, namely morning, afternoon, and night. During night duty, the quality of a nurse's sleep will be disturbed, especially due to work stress, workload, and even burnout felt by nurses. This research aimed to see the relationship between nurse work stress and the quality of work of nurses in the inpatient wards at the Pidie District General Hospital. The research design is a cross-sectional study with a sample size of 65 nurses selected by random sampling. This research was conducted from 6 to 26 June 2024 at the Regional General Hospital of Pidie district. Data analysis using the chi-square test showed that the result was 0.001, ($p < 0.005$). Thus there is a relationship between work stress and sleep quality in Pidie district hospitals. It is hoped that this research can manage the work cycle, and nurses can understand the work climate so that the perceived workload does not impact work stress as a nurse.

Keywords : *Work stress, quality sleep, nursing*

ABSTRAK

Stress kerja perawat akan mengakibatkan keadaan yang buruk, perawat yang stress akan meningkatkan kesalahan dan bahkan masuk kepada tindakan mal praktik. Stress kerja perawat akan mempengaruhi kualitas tidur perawat, apalagi perawat di Indonesia dibagi menjadi 3 Shift dinas yaitu pagi, sore dan malam. Pada saat dinas malam kualitas tidur perawat pasti akan terganggu apalagi adanya stress kerja, beban kerja bahkan burnout yang dirasakan oleh perawat. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan stress kerja perawat dengan kualitas kerja perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie. Design penelitian yaitu cross-sectional study dengan jumlah sampel sebanyak 65 perawat yang di pilih secara random sampling. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 6 s/d 26 Juni 2024 di Rumah Sakit Umum Daerah kabupaten Pidie. Hasil Analisa data dengan menggunakan uji chi-square didapatkan hasil yaitu 0,001, ($p < 0.005$). dengan demikian ada hubungan antara stress kerja dengan kualitas tidur rumah sakit kabupaten Pidie. Diharapkan dari penelitian ini dapat memajemen siklus kerja, dan perawat dapat memahami iklim kerja, sehingga beban kerja yang dirasakan tidak berdampak pada stress kerja sebagai perawat.

Kata kunci: Stress Kerja, Kualitas Tidur, Keperawatan.

1. Pendahuluan

Stress kerja akan berakibat fatal bagi pelayanan kesehatan, seperti kurangnya perhatian perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada klien. Tingkat stress yang tinggi akan membuat perawat menjadi jenuh dan bosan yang berdampak pada produktifitas dan kinerja perawat (Ismaini et al., 2019). Sebagai perawat yang memberikan pelayanan selama 24 jam dengan metode pembagian shift, hal ini memaksa perawat harus jaga malam, sehingga kebutuhan tidur pada malam hari akan terganggu (Kurniawati & Solikhah, 2012).

Stress kerja adalah masalah yang peling riskan dan penting untuk dibahas, respon ini memunculkan masalah fisik dan emosional yang diakibatkan oleh ketidakmampuan, sumber daya atau kebutuhan perawat dengan pekerjaan yang dilakukan (Satmayani et al., 2018).

Menurut penelitian bahwa 50% kejadian kesalahan dan kelalaian perawat berakibat dari stress kerja, sehingga perawat tidak fokus melaksanakan tugasnya. Salah satu penyebabnya adalah kelelahan dan kekurangan tidur serta gangguan ritme sirkadian akibat *jet lag* dalam *shift* kerja. Perawat memiliki resiko 28% mengalami cedera atau kecelakaan kerja dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada klien (Christiana, 2022).

Diantara empat puluh kasus stres kerja, stres kerja pada perawat berada di urutan paling atas dan perawat juga dapat berpeluang mengalami *minor psychiatric disorder* dan depresi. Persatuan Perawat Nasional Indonesia, (2016) menyebutkan bahwa 50,9% perawat Indonesia yang mengalami stres kerja, gejala yang muncul sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak sesuai (American

Association of Occupational Health Nurses., 2019)

Pengambilan data awal pada tanggal 22 Februari 2024, bahwa jumlah perawat di ruang rawat inap RSUD Kabupaten Pidie berjumlah 188 orang dari 7 ruang rawat inap, pembagian shift yaitu 3 shift pagi, siang dan malam. Satu shift terdiri dari 3-4 perawat, fasilitas yang disediakan di RS untuk perawat dinas malam seperti ruang perawat, kasur dan perlengkapan lainnya. Pada dasarnya kebutuhan tidur pada perawat shift malam tercukupi karena dari segi fasilitas, namun kenyataannya tidur perawat juga terganggu selama melayani pasien di ruang rawat inap.

Kemudian dilakukan wawancara kepada perawat dinas malam menyatakan akan terganggu kualitas tidur mereka pada saat tertentu, sedang banyak pasien dan apabila ada pasien gawat darurat serta masuk pasien baru dari UGD. Belum lagi setelah pulang dinas malam banyak kegiatan di lingkungan rumah yang harus dikerjakan, sehingga tidur siang juga tidak mencukupi kebutuhan istirahat.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di rumah sakit umum daerah Tgk Chik Ditiro Sigli, kepada 65 perawat yang bertugas di ruang rawat inap. Pemilihan sampel digunakan secara random sampling yang dilakukan dari tanggal 6 s/d 26 Juni 2024. Kuesioner penelitian stress kerja terdiri dari 18 Pernyataan dengan pilihan jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah, sedangkan kualitas tidur terdiri dari 10 pernyataan dengan pilihan jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah. Analisis data dengan menggunakan *chi square test*.

3. Hasil Penelitian

Tabel 1: Distribusi Frekuensi univariat Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie (N=65)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pendidikan :		
- D3 Keperawatan	38	58,5
- D4 Keperawatan	1	1,5
- S1 Keperawatan	4	6,2
- S1+Ners	22	33,8
Usia :		
- 25-35 tahun	29	44,6
- 36-45 tahun	31	47,7
- >46 tahun	5	7,7
Jenis Kelamin :		
- Laki-laki	7	10,8
- Perempuan	58	89,2
Masa Kerja :		
- 1-3 Tahun	17	26,2
- 3-6 Tahun	14	21,5
- 6-10 Tahun	34	52,3
Status Kepegawaian :		
- PNS	27	41,5
- Honorer	7	10,8
- Bakti	31	47,7
Stress Kerja:		
- Rendah	30	46,2
- Sedang	21	32,3
- Tinggi	14	21,5
Kualitas Tidur:		
- Berkualitas	31	47,7
- Tidak Berkualitas	34	52,3

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Bivariat Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie (N=65)

Stress Kerja	Kualitas Tidur					%	P. Value
	as	Berkualit		Tidak Berkualitas			
		F	%	F	F		
Rendah	7	14,3	3	2	0	100	0,001
Sedang	1	0,0	1	8	1		
Tinggi	3	0,0	6	3	1		
Total	1	7,7	4	3	4	6	
	1	7,7	4	2,3	5		

Pembahasan

Hasil uji statistik *chi-square* (*person chi square*) pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai $p\text{-value}=0,001$ ($p<0,05$) yang berarti H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stres kerja dengan kualitas tidur perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie.

Gangguan tidur menandakan seseorang memiliki *sleep hygiene* yang buruk. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan fisiologis dan psikologis sehingga mendapatkan penanganan agar dapat merasakan tidur yang berkualitas.

Stres kerja adalah bermacam rangsangan atau tanggapan tubuh sendiri baik dari dalam maupun luar yang menimbulkan dampak buruk misalnya kesehatan menurun dan terjadi penyakit. Stres dijelaskan sebagai ketidakmampuan seseorang untuk melakukan kebutuhan kerja akibat tidak nyaman saat bekerja. Stres ini diciptakan oleh tubuh yang menerima stresor, yang kemudian merespons dalam bentuk berbagai respons emosional atau fisiologis (Pratama et al., 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2017) dalam penelitian di analisis bahwa perawat mengalami stress kerja disebabkan oleh penurunan kinerja secara fisik yang dialami serta kelelahan secara emosional. Keadaan ini muncul akibat beban kerja yang berlebihan maka akan berpengaruh terhadap pelayanan kesehatan yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yari et al., 2023) Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur, 40% perawat yang tidak ada masalah psikologis yang berarti, juga tidak memiliki gangguan pada kualitas tidurnya. Sedangkan dari 75 responden, 5,3% perawat memiliki masalah psikologis disertai dengan

gangguan pada pola tidurnya. Hasil analisis menggunakan *Descriptive Statistics Crosstabs* menggunakan uji *Chi Square Test*, maka berdasarkan *Correction Pearson Chi Square* didapatkan nilai $p\text{ value}$ sebesar 0,000, yang berarti $p\text{-value}$ $0,000 < \alpha 0,05$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur perawat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wayan et al., 2020) bahwa ada hubungan beban kerja 0,000, stress kerja 0,000 dan kualitas tidur 0,002 dengan kelelahan. Bahwa hal ini terjadi karena setiap menanngi pasien memiliki keluhan yang berbeda-beda. Hal ini membutuhkan situasi pekerjaan dan kemampuan dalam menghadapi tekanan di tempat kerja, akibatnya banyak mengeluarkan energi.

Dengan demikian dapat dianalisis bahwa perawat yang mengalami stres kerja sangat berpengaruh dengan kualitas tidur yang buruk atau tidak berkualitas, Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan banyak masalah pada perawat seperti kecelakaan kerja, tidak fokus dalam bekerja, kurang semangat, dan bahkan bisa menyebabkan cedera pada pasien saat dinas. Jadi kualitas tidur atau istirahat yang cukup sangat penting bagi seorang perawat agar tubuh mereka lebih segar dan bersemangat saat dinas, Sehingga ada hubungan stres kerja dengan kualitas tidur perawat. Stres kerja juga berhubungan dengan beberapa faktor lain seperti pendidikan, umur, Jenis kelamin, masa kerja, dan Status

Dari sisi lain dapat dilihat dari jenis kelamin responden, dimana mayoritas responden adalah perempuan 89,2%, dimana perempuan bukan hanya beban kerja di tempat kerja namun beban kerja di rumah juga mempengaruhi kualitas tidur perawat. Perawat dengan shift malam setelah pulang kerja harus mengerjakan tugas-tugas rumah tangga. Sehingga stress diluar dunia kerja akan mempengaruhi kinerja perawat.

DAFTAR PUSTAKA

- American Association of Occupational Health Nurses. (2019). *Managing Professional Risk In Occupational And Environmental Health Nursing Practice*.
- Christiana, M. (2022). *Pengaruh Kualitas Tidur Perawat Shift Malam terhadap kinerja perawat dalam Asuhan Keperawatan*.
- Ismaini¹, Y., Mayasari², P., Studi, P., Keperawatan, I., Syiah, U., Banda, K., ²bagian Keilmuan, A., Dasar, K., Dasar, D., Fakultas, K., Universitas, K., Kuala, S., & Aceh, B. (2019). Stres Kerja Perawat Dan Perilaku Caring Pada Pasien Di Rumah Sakit Banda Aceh Nurse's Work Stress And Caring Behavior Toward Patients In Hospital In Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 3.
- Kurniawati, D., & Solikhah. (2012). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. *Kes Mas*, 6(2), 162–232.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2016). *Perubahan Pedoman Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan Perawat Indonesia*.
- Pratama, D. Y., Fitriani, A. D., & Harahap, J. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian stress kerja pada perawat ICU di Dr. R.M. Djoelham Binjai Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2).
- Satmayani, Syahrul Syahrul, & Saleh, A. (2018). Stres kerja pada perawat di ruang perawatan pediatrik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(2), 2018.
- Susanti, E., Halis, F. K. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*, 2(3).
- Wayan, D. N., Jufri Sumampouw, O., & Ellen Manampiring, A. (2020). Apakah Beban Kerja, Stres Kerja dan Kualitas Tidur Mempengaruhi Kelelahan Kerja pada Perawat di Rumah Sakit? In *Sam Ratulangi Journal of Public Health* (Vol. 1, Issue 1).
- Yari, Y., Ramba, H. La, Saragih, D., & Saragih, D. (2023). Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur Perawat COVID-19 di Ruang Perawatan. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 7(1), 52–59. <https://doi.org/10.33377/jkh.v7i1.153>