

## HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PERAWAT INSTALASI GAWAT DARURAT

LAMRIA SITUMEANG<sup>1</sup>, \*ABD KADIR<sup>2</sup>, M. KHALID FREDY SAPUTRA<sup>3</sup>,  
RAHMA YULIS<sup>4</sup>, YOESSY ETNA WERDINI<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Jayapura  
situmeanglamria1@gmail.com

<sup>2</sup>Prodi Profesi Ners, Poltekkes Kemenkes Kaltim  
\*abdulkadirmakassar86@gmail.com

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan, STIKes Baitul Hikmah  
fredykes@gmail.com

<sup>4</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan  
email: rahmayulis@borneo.ac.id

<sup>5</sup>Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya  
email: yoessy.etna@ikbis.ac.id

Correspondence Author: abdulcadirmakassar86@gmail.com

**Abstract:** *Poor sleep quality is a condition where, when someone is sleeping, they feel the desire to wake up from sleep as soon as possible. Workload and work stress have an important effect on sleep quality in nurses. The purpose of the study was to determine the relationship between workload and work stress with the quality of sleep of emergency department nurses. The type of research is quantitative with a cross sectional design. The research was conducted at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital in July 2022. The research sample was nurses in the Emergency Department of PKU Muhammadiyah Gombong Hospital, totaling 41 with the sampling technique using total sampling. The research instrument used a research questionnaire. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed there was a relationship between workload ( $p$  value: 0.002) and work stress ( $p$  value: 0.000) with sleep quality in nurses. It is recommended for nurses to make the best use of rest time before work, such as doing sleep hygiene by limiting food and drinks before bed, starting to sleep and waking up at the same time, limiting napping hours, creating special rituals before bed, creating a comfortable sleeping environment, and exercising regularly in the morning or afternoon.*

**Keywords:** *Workload, Nurses, Work Stress*

**Abstrak:** Kualitas tidur buruk merupakan keadaan dimana, saat seseorang itu tidur merasakan adanya keinginan untuk bangun dari tidurnya dengan sesegera mungkin. Beban kerja dan stress kerja berpengaruh penting dalam kualitas tidur pada perawat. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat instalasi gawat darurat. Jenis penelitian yaitu kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Gombong pada bulan juli tahun 2022. Sampel penelitian yaitu perawat di Instalasi Gawat Darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong yang berjumlah 41 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja ( $p$  value: 0,002) dan stress kerja ( $p$  value: 0,000) dengan kualitas tidur pada perawat. Disarankan kepada perawat untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik mungkin sebelum bekerja, seperti melakukan sleep hygiene dengan membatasi makanan dan minuman sebelum tidur, mulai tidur dan bangun di jam yang sama, membatasi jam tidur siang, menciptakan ritual

khusus sebelum tidur, membuat lingkungan tidur yang nyaman, serta berolahraga rutin pada pagi atau siang hari.

**Kata Kunci:** Beban Kerja, Perawat, Stress Kerja

## A. Pendahuluan

Kualitas tidur buruk merupakan keadaan dimana, saat seseorang itu tidur merasakan adanya keinginan untuk bangun dari tidurnya dengan sesegera mungkin. Kualitas tidur itu sendiri mempunyai beberapa aspek yaitu dengan kata lain aspek kuantitatif misalnya (durasi dan latensi tidur) dan aspek subjektif misalnya (tidur nyenyak dan istirahat). kualitas tidur buruk mampu menyebabkan dampak yang negatif misalnya perasaan mengantuk ketika bekerja, tidak bisa menjalankan pekerjaan dengan segera, membuat kesalahan saat bertugas serta menurunnya daya ingat seseorang sehingga dapat menyebabkan produktivitas kerjanya menurun sehingga dapat menyebabkan kecelakaan saat bekerja (Thayeb dkk, 2015).

Prevalensi kualitas tidur yang dialami oleh *caregiver* cukup tinggi, terdapat 19 (59,4%) responden diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk, dimana perawat yang memiliki kualitas tidur buruk tersebut sebagian besar dituntut untuk bangun pagi sekitar jam 5-6 karena perawat perawat tersebut diharuskan berkerja secara tepat waktu sesuai dengan shift kerja yang telah ditentukan, dengan demikian kualitas tidur buruk pada perawat didasari akibat dari berbagai faktor yaitu seperti penyakit, malaise, lingkungan, gaya hidup, motivasi, stimulan, alkohol, obat-obatan dan stress psikologis. Stress psikologis yang dialami perawat itu terjadi karena adanya tanggung jawab pekerjaan yang terlalu tinggi untuk tetap menjaga keselamatan jiwa dan kesehatan terhadap pasien. Maka demikian kurangnya tidur yang dialami perawat juga sangat berpengaruh saat perawat hendak menyediakan layanan standar bagi pasiennya. Kualitas tidur buruk pada perawat bisa terjadi karena stress kerja yang didasari oleh beban kerja perawat yang terlalu berlebihan, karena perawat itu sendiri mempunyai tanggung jawab besar terhadap pekerjaannya (Susanti dkk., 2017). Kondisi ini bisa menjadi lebih buruk bagi perawat ruang gawat darurat, yang harus siap menerima dan merawat pasien setiap saat selama *shift* malam. Kondisi yang dihadapi oleh perawat ruang gawat darurat sangat mungkin menyebabkan gangguan tidur.

Stress kerja perawat merupakan suatu tekanan yang dimiliki oleh perawat karena banyaknya tugas maupun banyaknya pekerjaan yang tidak dapat terpenuhi secara maksimal. Stress kerja perawat juga merupakan suatu bentuk dampak yang negatif psikis yang sering dialami perawat (Sulistyawati dkk, 2019). Menurut survei yang dilakukan *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH), perawat merupakan salah satu pekerja dengan tingkat stres yang tinggi, sedangkan *American National Association for Occupational Health* (ANAHO) menyatakan perawat mengalami insiden stres terkait pekerjaan tertinggi di antara 40 stresor teratas diantara pekerja. Pekerjaan yang terlalu berat bisa menyebabkan stres kerja serta *burnout* pada perawat (Fuada dkk, 2017).

Penyebab stres nomor satu bagi perawat adalah beban kerja yang berat, seperti pelayanan pasien yang berlebihan atau terlalu banyak pasien, ketidakmampuan mempertahankan standar pelayanan yang tinggi, kurangnya motivasi staf dan kekurangan perawat. Kejadian ini umumnya terjadi pada rawat inap, perawat ICU dan perawat IGD.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada bulan februari 2022 yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 5 perawat instalasi gawat darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong didapatkan data bahwa terdapat 1 orang perawat (20%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk dalam satu bulan terakhir, sedangkan yang terkadang merasa bahwa beban kerjanya semakin bertambah terdapat 3 perawat (60%)

dan yang mengatakan bahwa harus menyelesaikan semua pekerjaan dalam waktu yang bersamaan ada 4 perawat (80%). Dan selain itu dari 5 perawat tersebut yang menunjukkan bahwa beban kerja yang terlalu berat yaitu dapat dilihat dari 3 perawat (60%) yang mengatakan dengan adanya lonjakan atau naiknya angka pasien yang masuk ke IGD dapat mempengaruhi beban kerja perawat, yang mengatakan banyaknya tuntutan keluarga untuk keselamatan pasien ada 2 perawat (40%), terdapat 1 perawat (20%) yang mengatakan kurangnya tenaga perawat diruangan. Sedangkan yang menunjukkan stres kerja pada perawat dapat dilihat dari 5 perawat yaitu 1 perawat (20%) mengatakan kekurangan waktu atau keterbatasan waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya, 2 perawat (40%) mengatakan dengan beban kerja yang terlalu banyak mempengaruhi stres, 3 perawat (60%) mengatakan bahwa adanya tugas dan jadwal yang tidak terduga, dan 1 perawat (20%) mengatakan kurangnya perawat yang bekerja. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara beban kerja dan stres kerja dengan kualitas tidur perawat instalasi gawat darurat.

### B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Analitik dengan rancangan *cross sectional*. Variabel dependen yaitu kualitas tidur perawat, sementara itu variabel independen yaitu beban kerja dan stress kerja. Penelitian dilakukan di RS PKU Muhammadiyah Gombong pada bulan juli tahun 2022. Sampel penelitian yaitu perawat di Instalasi Gawat Darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong yang berjumlah 41 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

### C. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Perawat, Beban Kerja dan Stress Kerja pada Perawat**

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Kualitas Tidur</b>			
1	Baik	5	23,8
2	Buruk	16	76,2
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>
<b>Beban Kerja</b>			
1	Berat	5	23,8
2	Sedang	9	42,9
3	Ringan	7	33,3
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>
<b>Stres Kerja</b>			
1	Tidak stress	1	4,8
2	Ringan	19	90,5
3	Sedang	1	4,8
<b>Total</b>		<b>41</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 16 responden (76,2%) dengan kualitas tidur yang buruk. Adapun terkait beban kerja, terdapat 5 orang (23,8%) yang memiliki beban kerja berat. Sementara itu mayoritas responden memiliki stress kerja ringan berjumlah 19 orang (90,5%).

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat**

		<b>Kualitas Tidur</b>	
<i>Spearman's rho</i>	Beban Kerja	<i>Correlation Coefficient</i>	0,183
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,002
		N	41

Berdasarkan hasil analisis hubungan beban kerja dengan kualitas tidur pada perawat di perawat di Instalasi Gawat Darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong, diketahui terdapat hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur (*p value* 0,002)

**Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Hubungan Stress Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat**

<i>Spearman's rho</i>	Stress Kerja	Kualitas Tidur	
		<i>Correlation Coefficient</i>	0,305
		<i>Sig.(2-tailed )</i>	0,000
		N	41

Berdasarkan hasil analisis hubungan stress kerja dengan kualitas tidur pada perawat di perawat di Instalasi Gawat Darurat RS PKU Muhammadiyah Gombong, diketahui terdapat hubungan antara stress kerja dengan kualitas tidur (*p value* 0,000).

**Hubungan Beban Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat.** Berdasarkan hasil penelitian, beban kerja dikategorikan menjadi kategori berat berjumlah 5 orang, sedang 9 orang dan ringan 7 orang. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamel (2018) yang melakukan penelitian terkait beban kerja terhadap gangguan pola tidur pada perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara beban kerja terhadap gangguan pola tidur pada perawat. Penelitian lainnya menurut Wulandari yang melakukan penelitian terkait kecemasan dan beban kerja dengan kualitas tidur perawat menyatakan terdapat hubungan antara beban kerja dengan kualitas tidur. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin meningkatnya beban kerja seorang perawat, maka perawat dituntut untuk bekerja secara maksimal, seorang perawat harus memiliki keadaan fisik yang baik dalam menjalankan kinerja.

Beban kerja adalah kemampuan tubuh pekerja dalam menerima pekerjaan. Setiap beban kerja yang diterima seseorang harus sesuai dan seimbang terhadap kemampuan fisik maupun psikologis pekerja yang menerima beban kerja tersebut. Berdasarkan uraian di atas, perawat cenderung akan mengalami gangguan kualitas tidur seiring dengan beban kerja yang diemban setiap orang dan ruangan yang ditempati dari perawat tersebut, dimana perawat di rawat inap dengan pasien yang stabil cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan beban kerja yang baik karena bisa saling berkoordinasi dengan rekan sejawat, dibandingkan dengan perawat yang memiliki pasien emergency yang butuh pemantauan sehingga perawat sangat sulit untuk mendapatkan kesempatan untuk tidur dan beristirahat. Berdasarkan uraian di atas, peneliti berasumsi bahwa beban kerja harus dibuat lebih efisien dan jangan sampai memberatkan perawat agar nantinya perawat bisa betah untuk bekerja dalam jangka waktu lama dan terhindar dari stres kerja.

**Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat.** Berdasarkan hasil penelitian, stress kerja dikategorikan menjadi tidak stress berjumlah 1 orang, stress ringan berjumlah 19 orang dan stress sedang berjumlah 1 orang. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan antara stress kerja dengan kualitas tidur perawat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustina (2022) yang melakukan penelitian terkait hubungan kualitas tidur perawat dengan tingkat stress kerja perawat. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan antara stress kerja dengan kualitas tidur pada perawat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sanger (2022) yang melakukan penelitian terkait stress dan kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Sulawesi Tengah.

Merujuk hasil penelitian, Hal yang paling terpengaruh oleh stres pada perawat

dalam penelitian ini yaitu kemampuan dalam mengendalikan hal-hal yang menyakitkan dalam hidup. Tekanan dalam pekerjaan mempunyai pengaruh buruk bagi perawat baik dalam kesehatan fisik dan psikis, jika coping perawat tidak mampu untuk mengendalikan tuntutan yang dialaminya, hal ini akan berpengaruh pada kinerjanya. Skor rata-rata kualitas tidur perawat dalam penelitian ini yaitu 5,69 (SD = 2,07) dengan kategori kualitas tidur buruk merupakan yang terdominan. Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi manusia dan sangat penting bagi kesehatan. Mayoritas orang dewasa membutuhkan rata-rata 7 jam untuk tidur. Tidur cukup dapat membantu memulihkan badan dan membuat seseorang berpikir lebih baik, sedangkan kurang tidur dapat menyebabkan stress berat sampai sakit kronis. Stres kerja yang dialami perawat terjadi karena tuntutan pekerjaan yang berlebihan apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur perawat. Perawat yang mengalami stres kerja kekebalan tubuhnya menurun dikarenakan turunnya semua kinerja organ tubuh yang dipengaruhi dan dikontrol oleh otak. Ketika reseptor otak mengalami stres hal ini berakibat pada terganggunya tidur. Tidur yang baik bermanfaat untuk kualitas hidup. Jumlah tidur yang cukup sebelum bekerja sangat penting untuk meningkatkan kinerja dan kewaspadaan di tempat kerja (Takahashi, 2012).

#### **A. Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan terdapat hubungan antara beban kerja dan stress kerja dengan kualitas tidur perawat, sehingga disarankan kepada perawat untuk memanfaatkan waktu istirahat dengan sebaik mungkin sebelum bekerja, seperti melakukan sleep hygiene dengan membatasi makanan dan minuman sebelum tidur, mulai tidur dan bangun di jam yang sama, membatasi jam tidur siang, menciptakan ritual khusus sebelum tidur, membuat lingkungan tidur yang nyaman, serta berolahraga rutin pada pagi atau siang hari.

#### **Daftar Pustaka**

- Agustina, M. (2022). *Kualitas Tidur Perawat dapat dipengaruhi oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. Journal of Management Nursing.*
- Fuada, N., Wahyuni, I., & Kurniawan, B. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Kamar Bedah Di Instalasi Bedah Sentral RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal),* 5(5), 255–263.
- Hamel, R. S., Rompas, R. M., Doda, V. D. (2018). *Hubungan Antara Beban, Masa Kerja Dan Shift Kerja Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Gmim Pancaran Kasih Manado. Jurnal Keperawatan.* Vol 6. No. 2.
- Sanger, A. Y., Lainasamputty, F. (2022). *Stres dan kualitas tidur pada perawat rumah sakit di Sulawesi Tengah. Holistik Jurnal Kesehatan.* Vol 16. No. 1.
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang. Nursing News,* 2(3), 164–173.
- Thayeb, R. R. T. A., Kembuan, M. A. H. N., & Khosama, H. (2015). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. E-Clinic,* 3(3).
- Wulandari, S. K., Swarjana, I. K., Mitha, P. A. I. (2023). *Hubungan Kecemasan Dan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Mangusada Badung. Jurnal Riset Kesehatan Nasional.* Vol 7. No. 1.