

Faktor Risiko Kualitas Tidur Perawat di Rumah Sakit Tugu Ibu Cimanggis Kota Depok

Factors Associated with Sleep Quality among Nurses at Tugu Ibu Hospital Cimanggis Depok City

Haris Muzakir¹, Anna Fitriani¹

1. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: haris.muzakir@uhamka.ac.id

Info Artikel : Diterima bulan Maret 2023; Disetujui bulan Maret 2023; Publikasi bulan April 2023

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi mental dan kesehatan karena perawat cenderung kurang tidur. Kekurangan tidur dapat memperburuk kondisi medis dan mental, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan kerja perawat. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara faktor-faktor risiko dan kualitas tidur perawat. Terdapat 93 responden perawat yang bekerja di rumah sakit Tugu Ibu, Cimanggis Depok, Jawa Barat, dan penelitian ini menggunakan pendekatan potong lintang dalam metode penelitian kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara umur, jenis kelamin, shift kerja, dan indeks massa tubuh dengan kualitas tidur perawat di rumah sakit tersebut. Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 28. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara umur dan kualitas tidur ($p=0,051$), namun terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan jenis kelamin ($p=0,050$), shift kerja ($p=0,002$), dan indeks massa tubuh ($p=0,001$). Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya kualitas tidur serta mengimplementasikan intervensi seperti edukasi dan pengelolaan lingkungan kerja untuk meningkatkan kualitas tidur perawat.

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Kualitas Tidur; Perawat, Rumah Sakit, Shift Kerja

ABSTRACT

Poor sleep quality can affect nurses' mental and physical health as they tend to sleep less. Lack of sleep can worsen medical and mental conditions, thus affecting the workability of nurses. This study aims to determine the association between risk factors and the sleep quality of nurses. This study used a cross-sectional approach in a quantitative research method to analyse the relationship between age, gender, shift work, and body mass index with the sleep quality of nurses at the hospital. Ninety-three nurse respondents worked at Tugu Ibu Hospital, Cimanggis Depok, West Java. SPSS version 28 performed the data analysis. The chi-square test results showed that there was no relationship between age and sleep quality ($p=0.051$), but there was a relationship between sleep quality and gender ($p=0.050$), shift work ($p=0.002$), and body mass index ($p=0.001$). The recommendation from this study is to increase understanding and awareness of the importance of sleep quality and to implement interventions such as education and workplace management to improve the sleep quality of nurses.

Keywords: Body Mass Index, Sleep Quality, Nurse, Hospital, Work Shift

PENDAHULUAN

Kebutuhan akan perawat di rumah sakit menjadi semakin penting karena meningkatnya permintaan layanan kesehatan dari masyarakat. Penting bagi perawat untuk menjalankan tugas mereka secara profesional dan memberikan asuhan keperawatan yang tepat kepada pasien. Tugas dan tanggung jawab perawat diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan No. 26 Tahun 2019, yang mencakup pemberian asuhan keperawatan, instruksi dan konseling kepada pasien, manajemen pelayanan keperawatan, penelitian keperawatan, pelaksanaan tugas yang diberikan oleh pihak yang berwenang, dan pelaksanaan fungsi terbatas dalam keadaan tertentu. Sebagai bagian dari sumber daya manusia di rumah sakit, perawat memiliki peran penting dalam memberikan layanan kesehatan kepada pasien. Mereka adalah garda terdepan dan sering kali memiliki waktu banyak untuk berinteraksi dengan pasien(1). Namun, dalam menjalankan tugas keperawatan, perawat harus melakukan sekitar dua puluh tindakan yang berpotensi membahayakan, baik secara biologis, mekanis, ergonomis, maupun fisik, seperti mengangkat pasien, menyuntik, menjahit luka, memasang infus, mengambil sampel darah, dan memasang kateter(2).

Permintaan layanan kesehatan di Indonesia semakin meningkat, sehingga kebutuhan akan perawat juga semakin tinggi. Rasio perawat terhadap jumlah penduduk pada tahun 2019 masih rendah dan belum mencapai target yang ditetapkan dalam Rencana Pengembangan Tenaga Kesehatan 2011-2025. Karena beban kerja perawat yang tinggi dapat meningkatkan risiko infeksi pada pasien dan berdampak pada kesehatan dan keselamatan perawat, maka sangat penting bagi perawat untuk menjaga kondisi kesehatan mereka(3). Selain itu, data dari National Insurance Council of America menunjukkan adanya risiko kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja di rumah sakit. Oleh karena itu, perawat harus memperhatikan kondisi kesehatan dan keselamatan mereka saat menjalankan tugas sebagai tenaga kesehatan (2).

Pekerjaan perawat adalah jenis dan sifatnya dilakukan secara terus menerus, dan diatur dalam Kepnakertrans No. 223/Men/2003. Perawat diharuskan bekerja shift siang dan malam, dan tugas yang mereka

emban sangat rentan terhadap kesehatan. Astuti menyatakan bahwa perawat rentan mengalami kelelahan karena beban kerja, shift kerja, tanggung jawab yang tinggi, dan faktor psikologis dan organisasi(4). Kondisi ini menyebabkan perawat sering mengalami kualitas tidur yang buruk, yang dapat memperburuk kondisi mental dan kesehatan karena perawat memiliki jam tidur yang sedikit. Kurang tidur dapat menurunkan kemampuan kerja perawat(5). Lebih dari setengah perawat melaporkan adanya gangguan tidur akibat bekerja dalam shift malam selama 12 jam berturut-turut. Oleh karena itu, perawat harus memperhatikan kesehatan mereka saat menjalankan tugas, terutama saat bekerja dalam shift malam yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kondisi kesehatan mereka(6).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara faktor-faktor risiko seperti usia, jenis kelamin, jam kerja, shift kerja, dan indeks massa tubuh dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja di Rumah Sakit Tugu Ibu, Cimanggis Depok, Jawa Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan dilaksanakan di Rumah Sakit Tugu Ibu Cimanggis Depok, Jawa Barat selama bulan Agustus-September 2021.

Populasi perawat di rumah sakit tersebut berjumlah 137 orang, dan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 57 responden menggunakan rumus Lemeshow. Namun, dalam penelitian ini diambil total 93 responden setelah tambahan 36 responden yang bersedia mengisi kuesioner. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 28

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah PSQI, yang dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse untuk mengukur kualitas tidur secara subjektif. Data pendukung seperti usia, jenis kelamin, shift kerja, dan indeks massa tubuh diperoleh dari responden yang mengisi kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melaksanakan analisis data dengan metode univariat dan bivariat.

Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur, Usia, Jenis Kelamin, Shift Kerja dan Indeks Massa Tubuh

Variabel	N	%
Kualitas Tidur		
- Buruk	41	44,1%
- Baik	52	55,9%
Usia		
- ≥ 40	44	47,3
- < 40	48	51,6%
Jenis Kelamin		
- Perempuan	59	63,4%
- Laki-laki	34	36,6%
Shift Kerja		
- Shift siang	63	67,7%
- Shift malam	30	32,3%
Indeks Massa Tubuh		
- Tidak normal	62	66,7%
- Normal	31	33,3%

Tabel 2: Hasil Analisis Bivariat antara Variabel Bebas dan Terikat

Variabel	Kualitas Tidur				P Value
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
Usia					
- ≥ 40	25	56,8%	19	43,2%	0,051
- < 40	16	33,3%	32	66,7%	
Jenis Kelamin					
- Perempuan	10	29,4%	24	70,6%	0,050
- Laki-laki	31	52,5%	28	47,5%	
Shift Kerja					
- Shift siang	35	55,5%	28	44,4%	0,002
- Shift malam	6	20%	24	80%	
Indeks Massa Tubuh					
- Tidak normal	35	56,5%	27	43,5%	0,001
- Normal	6	19,4%	25	80,6%	

Hasil analisis univariat di penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat memiliki kualitas tidur yang buruk, mayoritas perawat dalam penelitian berusia < 40 , selain itu perawat paling banyak berjenis kelamin wanita, perawat bekerja paling banyak pada shift siang dan mayoritas perawat memiliki indeks massa tubuh tidak normal. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kualitas tidur dan terdapat hubungan antara

jenis kelamin, shift kerja dan indeks massa tubuh dengan kualitas tidur.

DISKUSI

Hubungan antara Usia dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian, terungkap bahwa 19 partisipan dari kelompok usia ≥ 40 tahun mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan 32 partisipan dari kelompok

usia < 40 tahun juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Namun, hasil analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang antara usia dan kualitas tidur ($p=0,051$). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fabio Giorgi dan rekan-rekannya yang menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ($p=0,987$) (7).

Pada umumnya, orang yang lebih muda cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Namun, penelitian ini menemukan bahwa 32 partisipan berusia di bawah 40 tahun mengalami kualitas tidur yang buruk. Beberapa faktor dapat memengaruhi kualitas tidur, dan salah satunya adalah beban kerja dan stres yang dialami oleh perawat muda. Penelitian oleh Ni Luh Putu Wulan Budyawati menunjukkan bahwa ketika seseorang masih muda, ia akan mengalami peningkatan hormon kortisol akibat stres kerja, dan hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Stres dapat menjadi faktor penyebab kualitas tidur yang buruk⁸.

Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis statistik, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur dengan nilai p sebesar 0,050. Hal ini sesuai dengan temuan yang dilaporkan dalam penelitian sebelumnya oleh Yaqoot Fatima dkk., yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kualitas tidur dengan nilai p sebesar 0,0001(9).

Kualitas tidur perawat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Perawat perempuan cenderung mengalami gangguan tidur karena adanya perubahan hormon selama menstruasi. Hal ini menyebabkan perempuan lebih rentan mengalami insomnia selama periode tersebut, yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur mereka. Soo Ho-Chung telah melaporkan bahwa sindrom pramenstruasi, yang disebabkan oleh perubahan hormon, dapat menyebabkan gangguan mood, dismenorea, dan insomnia pada perempuan(10). Kualitas tidur perawat perempuan juga dipengaruhi oleh tugas-tugas rumah tangga yang mereka jalani. Tugas-tugas tersebut dapat mengakibatkan perempuan kurang beristirahat dan mengurangi durasi tidur mereka. Ni Luh Putu Wulan Budyawati telah menyatakan bahwa melakukan pekerjaan

rumah tangga dapat mengurangi waktu tidur perempuan(8). Umumnya, perawat laki-laki memiliki durasi tidur yang lebih pendek karena dipengaruhi oleh jam biologis mereka. Jam biologis yang berbeda ini secara signifikan memengaruhi kualitas tidur perawat laki-laki. Hal ini sesuai dengan pernyataan Roenneberg yang dikutip oleh Ignatia Novianti, bahwa pria dewasa mengalami kualitas tidur yang buruk karena perubahan jam biologis mereka(11).

Hubungan antara Shift Kerja dengan Kualitas Tidur

Dalam hasil pengujian statistik, didapatkan nilai p sebesar 0,002, yang menunjukkan adanya perbedaan proporsi antara shift kerja dan kualitas tidur yang signifikan secara statistik. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara shift kerja dan kualitas tidur perawat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Li Zhang et al. yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara shift kerja dan kualitas tidur perawat ($p=0,001$)(12).

Shift kerja pada perawat yang bekerja di shift malam dapat menyebabkan gangguan tidur dan berdampak pada kualitas tidur mereka. Selain itu, shift kerja juga dapat menyebabkan Sleep Work Disorder (SWD) pada perawat. Siri Wage dalam penelitiannya menyatakan bahwa SWD adalah kondisi di mana seseorang mengalami kantuk dan kesulitan tidur karena gangguan pada ritme sirkadian. Lebih lanjut, Siri Wage juga mengatakan bahwa perawat yang sebelumnya bekerja di shift malam lebih rentan mengalami SWD, sehingga shift kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur perawat(13).

Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Kualitas Tidur

Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan proporsi antara BMI dan tingkat kualitas tidur. Dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan kualitas tidur.

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriah Handayani dkk., yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh (IMT) dan kualitas tidur pada perawat ($p=0,000$)(14).

Perla A. Vargas menunjukkan melalui penelitiannya bahwa kurang tidur dapat

mengganggu sirkulasi hormon dalam tubuh seseorang. Tingkat hormon yang berhubungan dengan metabolisme, seperti leptin dan ghrelin, dapat terganggu akibat kurang tidur dan berdampak pada perubahan homeostasis glukosa dan nafsu makan (15). Handayani juga menyatakan bahwa waktu tidur yang singkat dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan karena mengganggu karakteristik hormonal yang mengatur nafsu makan, seperti peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin. Hal ini dapat menyebabkan dorongan untuk makan lebih banyak dan kurangnya rasa kenyang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas.(14).

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara usia dengan kualitas tidur. Terdapat hubungan antara jenis kelamin, shift kerja dan indeks massa tubuh dengan kualitas tidur.

Saran dari penelitian ini adalah perlu ditingkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya kualitas tidur, terutama bagi perawat yang berjenis kelamin perempuan, bekerja dalam shift kerja yang berbeda, dan memiliki indeks massa tubuh yang tidak normal. Rumah sakit perlu melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur melalui intervensi seperti edukasi dan pengelolaan lingkungan kerja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Retnaningsih D, Fatmawati DF. Beban Kerja Perawat terhadap Implementasi *Patient safety* di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2018;11(1):44.
2. Ramdan IM, Rahman Abd. Analisis Risiko Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Perawat. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2018;5(3):229–41.
3. Griffiths P, Renz A, Hughes J, Rafferty AM. Impact of organisation and management factors on infection control in hospitals: a scoping review. *Journal of Hospital Infection*. 2009;73(1):1–14.
4. Astuti WF, Ekawati, Wahyuni I. Hubungan Antara Faktor Individu, Beban Kerja Dan Shift Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Rsjd Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 2017;5(5):163–72.
5. Deng X, Liu X, Fang R. Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses. *Medicine (United States)*. 2020;99(4):1–7.
6. Zhang L, Sun D mei, Li C bing, Tao M fang. Influencing Factors for Sleep Quality Among Shift-working Nurses: A Cross-Sectional Study in China Using 3-factor Pittsburgh Sleep Quality Index. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2016;10(4):277–82.
7. Giorgi F, Mattei A, Notarnicola I, Petrucci C, Lancia L. Can sleep quality and burnout affect the job performance of shift-work nurses? A hospital cross-sectional study. *J Adv Nurs*. 2018;74(3):698–708.
8. Budyawati NLPW, Utami DKI, Widyadharma IPE. Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*. 2019;8(3):1–7.
9. Fatima Y, Suhail, Najman JM, Mamun A Al. Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clin Med Res*. 2016;14(3):138–44.
10. Chung S ho, Kim T hee, Lee H hyeog, Lee A, Jeon D su, Park J, et al. Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in Perimenopausal Women. *J Menopausal Med*. 2014;69–74.
11. Tantri IN, Sundari LPR. Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. 2019;8(7).
12. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. The effects of social support on sleep quality of medical staff treating patients with coronavirus disease 2019(COVID-19) in January and February 2020 in China. *Medical Science Monitor*. 2020;26:1–8.
13. Waage AS, Pallesen S, Moen BE, Magerøy N, Flo E, Milia L Di, et al. Predictors of shift work disorder among nurses - a longitudinal study. *Sleep Med [Internet]*. 2014; Available from:

- <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2014.07.014>
14. Handayani F, Faculty M, Monepa JM, Faculty M, Harun H, Faculty M, et al. Correlation Body Mass Index with Resting Metabolic Rate , Body Age , and Sleep Quality among Healthcare Workers. *Annals of RSCB*. 2021;25(6):5582–90.
 15. Vargas PA, Flores M, Robles E. Sleep quality and body mass index in college students: The role of sleep disturbances. *Journal of American College Health*. 2014;62(8):534–41.