

**HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR PADA PERAWAT DI INSTALASI GAWAT DARURAT
NON TRAUMA RSUP PROF DR. R. D. KANDOU
MANADO**

**Devina Gian Tareluan
Jeavery Bawotong
Rivelino Hamel**

Progam Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Email : devinagian.tm@gmail.com

Abstract : *Sleeping is the basic need for humanbeing without the enough amount of both rest and sleeping, the ability in contrentration, making decision, and participating in daily activites will decrease. **The aim of this research:** is to find out the relation of work responsibility with the discription of sleeping habit to the nurses in Non Trauma Emergency Care Unit of Prof. Dr. R. D. Kandou General Hospital Manado. **The Method of the research:** was in characteristic of analytical observational with cross sectional approach. The sample that taken was total sampling with 32 respondents. The instrument that used in this research was questioner. **The result of this research** was using chi square statistically test analysis with its meaning level was $\alpha = 0.05$ or 95%. The result of statistic test be found the value $p = 0.006 < \alpha = 0.05$. **Conclusion:** there is relationship between nurses work responsibility with the discription of the sleeping habit to the nurse in Non Trauma Emergency Care Unit of Prof. Dr. R. D. Kandou General Hospital Manado. **Suggestions** : The nurses suggested to arrange their time very well such as how to use their time after work, and get rest before continue their next activities and also keep their own stamina before doing their official duty so that they will be able to do their job effectively.*

Keywords : *Workload, Sleep Patterns, Nurses*

Abstrak : Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun. **Tujuan Penelitian** ini adalah mengetahui hubungan beban kerja perawat dengan gangguan pola tidur pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Nontrauma RSUP Prof DR. R.D. Kandou Manado. **Metode** : Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang diambil adalah total sampling yaitu sebanyak 32 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. **Hasil Penelitian** menggunakan analisis uji statistik *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95% Hasil Uji statistik didapatkan nilai $p = 0,006 < \alpha = 0,05$. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu ada hubungan beban kerja perawat dengan gangguan pola tidur pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Nontrauma RSUP Prof DR. R. D. Kandou Manado. **Saran** Perawat disarankan agar dapat mengatur waktu dengan baik dimana menggunakan waktu setelah kerja dengan beristirahat sebelum melanjutkan aktivitas selanjutnya dan menjaga stamina sebelum melaksanakan dinas agar dapat bekerja secara efektif.

Kata Kunci : *Beban Kerja, Pola Tidur, Perawat*

PENDAHULUAN

Masalah tidur merupakan pengalaman sehari-hari yang disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan, tahap perkembangan dan stressor psikososial, jadwal kerja, sekolah, dan perjalanan, penggunaan obat atau penyalahgunaan zat, dan kesehatan fisik serta mental (O'Brien, Kennedy, Ballard, 2014).

Hal yang mempengaruhi beban kerja adalah kondisi pasien yang selalu berubah, jumlah rata-rata jam perawatan yang dibutuhkan untuk memberikan pelayanan langsung pada pasien, serta banyaknya tugas tambahan yang harus dikerjakan oleh seorang perawat sehingga dapat mengganggu penampilan kerja dari perawat tersebut. Selain dari tugas tambahan, beban kerja seorang perawat juga sangat dipengaruhi oleh waktu kerjanya (dikutip dari Kusmiati 2003 dalam Hendianti, 2012)

Rumah sakit harus selalu beroperasi 24 jam. Selain itu rumah sakit juga diharapkan dapat memberikan pelayanan kesehatan dengan baik untuk masyarakat, dan perawat merupakan salah satunya tenaga medis di rumah sakit yang memberikan pelayanan untuk menunjang penyembuhan pasien (Selvia, 2013). Dengan pelayanan, dan dedikasi perawat yang diberikan kepada pasien perawat harus rela melaksanakan kerja secara *shift*, meskipun hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada perawat itu sendiri (Dalam Saftarina, F & Hasanah, L. 2014)

Rumah Sakit Umum Pusat Prof DR. R. D. Kandou Manado merupakan salah satu rumah sakit yang menjadi pusat rujukan terbesar di Provinsi Sulawesi Utara. Di mana selama 24 jam rumah sakit ini selalu ramai dengan pengunjung. Untuk menunjang kegiatan RSUP PROF Kandou peran perawat sangat dibutuhkan dalam waktu 24 jam. Instalasi Gawat Darurat merupakan suatu bagian dirumah sakit yang digunakan untuk tempat asuhan keperawatan. Kegiatan asuhan keperawatan

yang dilaksanakan tergantung dari kualitas dan kuantitas tenaga perawat yang bertugas selama 24 jam. Hal ini dilaksanakan oleh perawat dengan sistem kerja *shift*.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan beban kerja dengan gangguan pola tidur perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUP Prof. DR. R. D. Kandou Manado.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian ini merupakan penelitian *observasi analitik*. Berdasarkan pendekatannya, penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis adanya hubungan antara beban kerja dengan gangguan tidur. (Notoatmojo, 2010).

Populasi pada penelitian ini ialah seluruh perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP. Prof. Dr. R. D. Kamdou Manado berjumlah 50 perawat. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 32 perawat.

Kriteria Inklusi : Perawat yang bekerja dalam shift pagi, sore, dan malam di instalasi gawat darurat non trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, Sedang bekerja saat penelitian, dan Bersedia menjadi subjek penelitian.

Kriteria Eksklusi : Perawat yang sedang mengambil cuti atau responden yang tidak bersedia mengisi lembar kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi responden menurut umur

Umur	n	%
24–28 tahun	14	43.8
29–33 tahun	11	34.4
34-38 tahun	6	18.8
39-43 tahun	1	3.0
total	32	100

Sumber: Dats Primer 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden paling banyak berumur 24 – 28 tahun yaitu 14 orang (43.8%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berumur antara 39-43 tahun yaitu 1 orang (3.0%).

Tabel 2 Distribusi responden menurut jenis kelamin.

Jenis Kelamin	n	%
Laki – laki	9	28.1
Perempuan	23	71.9
Total	32	100

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 23 orang (71.9%), sedangkan jumlah responden yang paling sedikit berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 orang (28.1%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sumarni (2014) menyatakan bahwa wanita memiliki kecenderungan mudah mengalami kelelahan, perubahan mood dan masalah kognitif apabila dibandingkan dengan laki- laki.

Tabel 3 Distribusi responden menurut masa kerja

Masa Kerja	n	%
1 – 5 tahun	23	71.8
6 – 10 tahun	3	9.4
11 – 15 tahun	3	9.4
16 – 20 tahun	3	9.4
Total	32	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang paling banyak bekerja selama 1 – 5 tahun

yaitu 23 orang (71.8 %), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada masa kerja 6-10 tahun, 11-15 tahun, dan 16-20 tahun yaitu memiliki jumlah sama 3 orang (9.4%).

Tabel 4 Distribusi responden menurut status pernikahan

Status	n	%
Menikah	20	62.5
Belum Menikah	12	37.5
Total	32	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden yang paling banyak yaitu sudah menikah sebanyak 20 orang (62.5%) dan terendah yaitu belum menikah 12 orang (37.5%).

Tabel 5 Distribusi responden menurut shift kerja

Shift Kerja	n	%
Pagi	10	31.2
Sore	11	34.4
Malam	11	34.4
Total	32	100

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden yang banyak yaitu perawat yang bekerja di shift sore dan malam hari mempunyai jumlah yang sama yaitu 11 orang (34.4%) dan terendah yaitu perawat shift pagi berjumlah 10 orang (31.2%).

Tabel 6 Distribusi responden menurut pendidikan

Pendidikan	n	%
DIII	14	43.8
S1 Ners	18	56.2
Total	32	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah tingkat pendidikan perawat yang paling banyak terdapat pada jenjang S1 Ners yaitu 18 orang (56.2%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada jenjang DIII yaitu 14 orang (43.8%).

Tabel 7 Distribusi responden menurut beban kerja

Beban Kerja	n	%
Ada beban kerja	19	59.4
Tidak ada beban kerja	13	40.6
Total	32	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan beban kerja yang paling banyak yaitu ada beban kerja berjumlah 19 responden (59.4%) , sedangkan yang paling sedikit yaitu tidak ada beban kerja berjumlah 13 responden (40.6%).

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan diruang IGD RSUD Blambangan Banyuwangi beban kerja perawat dalam kategori berat sejumlah 11 responden (78,6%) dan kategori sedang 3 responden (21,4%) (Kusumawati, 2015)

Tabel 8 Distribusi responden menurut gangguan pola tidur

Pola Tidur	n	%
Gangguan pola tidur	19	59,4
Tidak ada gangguan pola tidur	13	40,6
Total	32	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah responden berdasarkan pola tidur yang paling banyak yaitu gangguan pola tidur berjumlah 19 responden (59,4%) sedangkan responden paling sedikit yaitu tidak ada gangguan pola tidur berjumlah 13 responden (40,6%).

Penelitian yang dilakukan di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada perawat ditemukan sebanyak 30,77% responden mengalami gangguan pola tidur kurang dari sekali dalam seminggu dan 59,62% mengalami gangguan tidur 1 sampai 2 kali dalam seminggu. (Thayeb, 2015)

Tabel 9 Hasil Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Gangguan Pola Tidur

Beban Kerja	Pola Tidur		Total	p
	Gangguan Pola Tidur	Tidak ada Gangguan Pola Tidur		
	n %	n %		
Ada Beban Kerja	15 78.9%	4 21.1%	19 100%	0.006
Tidak Ada Beban Kerja	4 30.8 %	9 69.2%	13 100%	
Total	19 59.4%	13 40.6 %	32 100%	

Sumber : Data Primer, 2016

Hasil uji statistic menggunakan *chi square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0,05$ atau 95%, dimana nilai probabilitas yang diperoleh adalah nilai $p = 0.006$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0.05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya terdapat hubungan antara beban kerja dengan gangguan pola tidur.

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. (Manuaba 2000, dalam Saribu, Siska Dolok 2012). Keinginan untuk tetap terjaga sering kali dapat mengatasi rasa letih seseorang. Sebaliknya, ketika seseorang mengalami rasa bosan dan tidak termotivasi untuk tetap terjaga, tidur sering terjadi dengan cepat. normal (Kozier, Erb, Berman, Snyder 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh (Saftarina, F., & Hasanah, L. 2014) 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.

Karena adanya berat beban kerja ini bisa membuat para perawat mengalami stres,

mengalami kelelahan dan akhirnya berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur mereka, akibatnya mengalami gangguan pola tidur.

Letih juga memengaruhi pola tidur seseorang, semakin letih seseorang, semakin pendek periode tidur REM (paradoksial) (Kozier, Erb, Berman, Snyder 2010).

Perawat mengalami kelelahan akibat terlalu jauhnya jarak tempat kerja dengan tempat tinggal mereka selain itu adanya peningkatan pasien setiap harinya. Secara keperawatan, perawat di beritanggung jawab untuk dapat melayani satu pasien, tetapi karena faktor meningkatnya pasien maka perawat mengalami beban kerja dengan menanggung pasien lebih dari satu (Kurniawati 2012)

Beban kerja yang di alami para perawat juga bisa di akibatkan oleh panjangnya atau lama shif dalam kerja dan lembur, dimana lembur di gunakan karena adanya kekurangan staf maupun peningkatan pasien secara mendadak sehingga penambahan jam kerja akan mengurangi jam istirahat perawat itu sendiri.

Penelitian Samra, H. A., & Smith, B. A. (2015) terdapat hubungan yang erat antara jam kerja yang panjang dengan peningkatan resiko gangguan tidur. Kekurangan tidur atau pun gangguan pola tidur terjadi jika salah satu atau lebih faktor berikut terjadi pada seseorang yaitu tidak mendapatkan cukup tidur (kurang tidur), tidur pada waktu yang salah (tidak sinkron dengan jam alami tubuh), dan memiliki gangguan tidur mencegah dia dari mendapatkan tidur yang cukup.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Takahashi 2012) yang mengfokuskan penelitiannya pada manfaat tidur dengan jadwal kerja yang sehat, dimana dalam penelitiannya di dapatkan bahwa tidur yang cukup setelah bekerja sangatlah penting dalam pemulihan dari kelelahan sehingga interval waktu antara

shift harus sesuai dengan waktu tidur yang baik.

Menurut peneliti, hasil penelitian di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado yang menyatakan bahwa beban kerja mempengaruhi pola tidur pada perawat. Hal ini dibuktikan dengan adanya penambahan atau meningkatnya jumlah pasien diruangan sehingga membuat kinerja perawat makin bertambah dan juga dapat meningkatkan tingkat kelelahan, sehingga dapat mempengaruhi pola tidur perawat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan beban kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar perawat mengalami beban kerja di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.
2. Sebagian besar perawat mengalami gangguan pola di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.
3. Terdapat hubungan beban kerja dengan gangguan pola tidur pada perawat di Instalasi Gawat Darurat Non Trauma RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.

DAFTAR PUSTAKA

Hendianti, G. N. (2012). *Gambaran Beban Kerja Perawat Pelaksana Unit Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. Students e-Journal, 1(1), 31.* <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/717/763>. Diakses pada 8 Desember 2015 jam 20.30 wita

- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2010) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Volume 2. Jakarta : EGC
- Kurniawati, D. (2012). Hubungan Kelelahan Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Bangsal Rawat Inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)* <http://jogjapress.com/index.php/KesMas/article/view/1220>. Diakses pada 6 Maret 2016 jam 15.00 wita
- Kusumawati, D., & Frandinata, D. (2015). Hubungan Beban Kerja Dengan Kinerja Perawat Di Ruang IGD RSUD Blambangan Banyuwangi.
- Notoatmodjo. S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka cipta.
- O'brien., Kennedy., Ballard. (2014). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikiatri*. Jakarta : EGC
- Sumarni, T., Dewi, P., & Wibowo, T. (2014). Kerja Shift Pagi, Sore Dan Malam Dengan Kelelahan Pada Perawat Wanita Di Ruang Rawat Inap RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. *Viva Medika*, 7(2). Diakses pada 24 Maret 2016 jam 20:15 wita.
- Saribu Siska Dolok (2012) *Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana di Ruang IGD dan ICU RSUD Haji Abdul Manan Simatupang Kisaran* (Skripsi). Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara. Medan. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/33834>. Diakses pada 8 Desember 2015 jam 20:00 wita.
- Saftarina, F., & Hasanah, L. (2014). Hubungan Shift Kerja dengan Gangguan Pola Tidur pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSUD Abdul Moeloek Bandar Lampung 2013. (skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Progam Studi Pendidikan Dokter : Bandar Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/2390> Diakses pada 18 Oktober 2015 jam 13.15 wita
- Samra, H. A., & Smith, B. A. (2015). The Effect of Staff Nurses' Shift Length and Fatigue on Patient Safety and Nurses' Health: From the National Association of Neonatal Nurses. *Advances in Neonatal Care*, 15(5), 311. http://journals.lww.com/advancesin/neonatalcare/Fulltext/2015/10000/The_Effect_of_Staff_Nurses_Shift_Length_and.4.aspx#P26 . Diakses pada 24 Maret 2016 jam 20.00 wita
- Takahashi, M. (2012). Prioritizing sleep for healthy work schedules. *Journal of physiological anthropology*, 31(1)
- Thayeb, R. R., Kembuan, M. A., & Khosama, H. (2015). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Dinas Malam RSUP PROF. Dr. R. D. Kandou Manado. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/10457>. Diakses pada 14 Juli 2016 jam 22:00 wita