

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kualitas tidur adalah keadaan di mana tidur menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Wulandari, 2017). Hal ini menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidurnya tanpa tanda-tanda kekurangan tidur. Kualitas tidur mencerminkan pemenuhan kebutuhan istirahat, sehingga individu tidak merasa lesu, malas, atau emosional. Tanda-tanda kualitas tidur yang buruk meliputi kelesuan, kantung mata, mata merah, sakit mata, perhatian yang terpecah, sakit kepala, dan sering menguap. Kualitas tidur meliputi durasi tidur, waktu untuk tertidur (latensi), dan aspek subjektif tidur malam serta istirahat. Individu dengan kualitas tidur baik merasa bersemangat dan tidak rewel. Tidur yang berkualitas penting untuk kesejahteraan dan produktivitas (Silvana et al., n.d, 2019).

Kualitas tidur yang baik dinilai dari keadaan bugar setelah bangun tidur (Prastyo et al., 2017). Kualitas tidur yang buruk pada perawat dapat merusak kinerja dan mengancam keselamatan klien (Park et al., 2018). Hal ini memengaruhi kegiatan sehari-hari, termasuk dalam memberikan asuhan keperawatan. Penelitian Yulanda et al. (2021) menyatakan kualitas tidur dapat mengubah sikap caring perawat. Gangguan tidur sering dialami oleh perawat dan berdampak negatif. Literatur selama 15 tahun menunjukkan kualitas tidur buruk menyebabkan masalah kognitif, gangguan mood, dan penurunan kinerja. Masalah ini juga meningkatkan risiko bahaya dan menimbulkan masalah psikologis.

Gangguan tidur dapat membuat seseorang kurang produktif, sering membuat kesalahan, dan memiliki daya ingat yang buruk, sehingga menurunkan produktivitas. Perawat membutuhkan perencanaan waktu yang baik dan

lingkungan tidur yang nyaman untuk mencapai tidur berkualitas (Issroviatiningrum, 2023). Penelitian Issroviatiningrum (2023) menunjukkan bahwa 63,3% perawat mengalami masalah tidur kurang dari satu kali dalam seminggu. Fadillah (2021) juga menemukan bahwa 61% perawat mengalami gangguan tidur, menunjukkan mayoritas perawat rumah sakit mengalami masalah ini. Survei 2021 di RSUD Dr. Soedarso Pontianak menunjukkan 60,6% perawat mengalami insomnia sedang dan 39,4% mengalami insomnia ringan. Data ini menguatkan bahwa banyak perawat mengalami penurunan kualitas tidur. Hal ini berdampak negatif pada kinerja dan keselamatan dalam memberikan asuhan keperawatan.

Berdasarkan penelitian Rinawati (2023), terdapat beberapa faktor signifikan yang berhubungan dengan kualitas tidur, yaitu usia, masa kerja, kelelahan kerja, dan beban kerja. Semua faktor-faktor ini memiliki p-value sebesar 0,000, menunjukkan hubungan yang sangat signifikan secara statistik. Usia memengaruhi kualitas tidur, dengan perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia. Masa kerja juga memengaruhi kualitas tidur, di mana pekerja dengan masa kerja yang lebih panjang mungkin mengalami lebih banyak stres dan kelelahan. Kelelahan kerja dapat menyebabkan gangguan tidur, membuat pekerja sulit tidur nyenyak. Faktor yang paling berhubungan dengan kualitas tidur adalah beban kerja, dengan Odds Ratio (OR) sebesar 25,305.

Beban kerja perawat mencakup seluruh aktivitas yang dilakukan selama bertugas, baik langsung maupun tidak langsung dalam memberikan pelayanan kepada pasien. Beban kerja perawat dapat diketahui dengan membandingkan kegiatan produktif dengan non-produktif (Muryani, 2017). Banyaknya tugas menentukan ringan atau beratnya beban kerja fisik perawat. Jayanti (2021) menemukan bahwa 6 perawat mengalami kelelahan tingkat rendah dan 7 perawat kelelahan tingkat sedang. Muryani (2019) menyatakan 62,7% perawat memiliki beban kerja tinggi dan 37,3% beban kerja sedang. Data

Kementerian Kesehatan RI tahun 2016 menunjukkan dari 296.876 perawat, 89% mengalami kelelahan kerja. PPNI (2015) mengungkapkan perawat Indonesia sering mengalami kelelahan kerja, stres, pusing, lelah, kurang ramah, dan kurang istirahat akibat beban kerja tinggi.

Beban kerja yang tinggi pada perawat dapat mengganggu kualitas tidur mereka secara signifikan. Hasil penelitian didapatkan 62,9% responden memiliki kualitas tidur baik, dan 37,1% dengan kualitas tidur buruk. Dalam menjalankan tugas-tugas yang membutuhkan kepekaan dan konsentrasi tinggi, perawat seringkali terpapar pada situasi stresor yang beragam, seperti tekanan waktu, tanggung jawab yang besar, dan tuntutan emosional dari pasien dan keluarganya. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur, tidur yang terputus-putus, atau bahkan insomnia. Gangguan tidur pada perawat tidak hanya memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kinerja profesional mereka dan pada keselamatan pasien (Wakhid, 2021).

RS Bhayangkara TK I Pusdokes Polri yang berdiri sejak tahun 1966 di Jakarta Timur, terus berinovasi untuk memberikan pelayanan PRIMA dan PARIPURNA. Sebagai rumah sakit tipe A, RS Polri Kramatjati memiliki tenaga medis profesional di bidang kedokteran dan kepolisian. Rumah sakit ini dilengkapi fasilitas kesehatan terbaik dan layanan gawat darurat 24 jam dengan kapasitas bed yang memadai, termasuk ruang perawatan *intensive*. Berdasarkan hasil survei dari beberapa ruangan *intensive* seperti ruang ICU, dan HCU 1,2 dan 3 di RS Bhayangkara TK I Pusdokes Polri peneliti mendapatkan kualitas tidur buruk bagi perawat yang memiliki total perawat sebanyak 85 orang. Memiliki permasalahan yang hampir sama mengenai buruknya kualitas tidur perawat

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk meneliti “Faktor- Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskokkes Polri.”

1.2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur perawat memegang peranan penting terlaksananya kinerja perawat yang baik. Apabila kualitas tidur buruk dapat merusak kinerja perawat dan mengancam keselamatan klien dalam memberikan asuhan keperawatan. Dampak yang terjadi seseorang mengalami gangguan tidur dapat membuat mereka kurang berpikir dan kurang produktif dalam bekerja, dapat mengakibatkan kesalahan, dan juga dapat memperlambat daya ingat, sehingga dapat menyebabkan produktivitas menurun. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur perawat shift malam di ruang perawatan *intensive* RS Bhayangkara TK I Puskokkes Polri diantaranya usia, jenis kelamin, kelelahan kerja dan beban kerja.

Perawat sering menghadapi faktor yang memengaruhi kualitas tidur mereka khususnya pada shift malam. Faktor-faktor ini meliputi ketidakstabilan jadwal kerja dan gangguan ritme sirkadian akibat perubahan jam kerja. Paparan cahaya terang di malam hari juga mengganggu produksi hormon melatonin yang penting untuk tidur. Tuntutan pekerjaan yang tinggi dan tanggung jawab terhadap pasien yang kompleks mengganggu kemampuan tidur nyenyak. Akibatnya, perawat sering mengalami gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Institusi kesehatan perlu memperhatikan kondisi kerja perawat dengan pengaturan jadwal yang lebih stabil dan lingkungan kerja yang tenang. Dukungan kesehatan mental juga penting untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan perawat.

Berdasarkan paparan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini “Faktor apa saja yang memengaruhi kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *intensive* RS Bhayangkara TK I Puskokkes Polri ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor yang memengaruhi kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik (usia, jenis kelamin) perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- c. Mengetahui gambaran Kelelahan kerja perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- d. Mengetahui gambaran Beban kerja perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- e. Menganalisis Pengaruh usia terhadap kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- f. Menganalisis Pengaruh Jenis kelamin terhadap kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- g. Menganalisis Pengaruh Kelelahan kerja terhadap kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri
- h. Menganalisis Pengaruh Beban kerja terhadap kualitas tidur perawat di Ruang Perawatan *Intensive* RS Bhayangkara TK I Puskorkes Polri

1.4 Manfaat Penelitian

Besar harapan Penulis, penelitian ini memberikan berbagai manfaat diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu bagi para perkembangan ilmu keperawatan dalam memahami faktor- faktor yang memengaruhi kualitas tidur perawat.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi oleh perawat dalam menjaga kualitas tidur mereka. Dengan demikian, hal ini dapat membantu institusi kesehatan dan pemerintah dalam merancang kebijakan dan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas perawat.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat menyumbangkan pemahaman yang lebih dalam tentang aspek-aspek lingkungan, sosial, dan individu yang berperan dalam kualitas tidur perawat. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan teori dan konsep keperawatan yang lebih holistik dan kontekstual, yang mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dalam memberikan perawatan yang komprehensif kepada pasien.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi dan program kesehatan yang lebih terarah untuk membantu perawat mengatasi masalah tidur mereka, seperti penyuluhan tentang manajemen stres, promosi tidur yang sehat, atau pengaturan jadwal kerja yang lebih baik. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya akan memberikan manfaat langsung bagi perawat, tetapi juga bagi keseluruhan sistem kesehatan dan masyarakat yang bergantung pada perawatan mereka.

d. Bagi RS Bhayangkara TK I Puskokkes Polri

Penelitian tentang faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada perawat memiliki manfaat yang penting bagi RS Bhayangkara TK I Puskokkes Polri dan layanan kesehatan yang mereka berikan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur perawat, rumah sakit dapat mengidentifikasi area-area di mana perhatian khusus diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan perawat dan kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.