

Hubungan Kualitas Tidur dengan Stres Kerja pada Perawat Shift Malam = Correlation between Sleep Quality and Job Stress in Night Shift Nurses

Patmawati Laelasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566431&lokasi=lokal>

Abstrak

Pendahuluan: Perawat merupakan profesi yang memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pelayanan kesehatan selama 24 jam, yang terbagi menjadi tiga shift kerja yaitu pagi, sore, dan malam. Perawat shift malam berisiko mengalami kualitas tidur buruk yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan tingkat stres kerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan stres kerja pada perawat shift malam. Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling dengan total responden 100 perawat yang ada di RSUP X di Jakarta. Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia 22-45 tahun, jenis kelamin perempuan 74%, masa kerja >5 tahun 59%, unit kerja ruang rawat inap 43%, pendidikan D3 83%, dan status pernikahan telah menikah 56%, kualitas tidur buruk 51%, dan stres kerja rendah pada responden 53%. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres kerja dengan $p = 0,003$. Simpulan: Penelitian ini menunjukkan kualitas tidur dapat mempengaruhi psikologis perawat seperti stres kerja yang dapat menyebabkan terganggunya pelayanan asuhan keperawatan. Rekomendasi: Saran rumah sakit perlu mengatur jadwal shift malam dengan lebih adil serta mengevaluasi kembali perihal beban kerja perawat.

.....Introduction: Nurses are a profession that has a great responsibility in providing health services for 24 hours, which is divided into three work shifts namely morning, afternoon and night. Night shift nurses are at risk of experiencing poor sleep quality which can affect physical and mental health and increase levels of work stress. This study aims to determine the relationship between sleep quality and work stress in night shift nurses. Methods: This study used a cross-sectional design. Sampling using stratified random sampling technique with a total of 100 nurses at General Hospital X in Jakarta. Results: This study shows that the age range is 22-45 years, female gender 74%, working period >5 years 59%, work unit in the inpatient room 43%, D3 education 83%, and marital status is married 56%, poor sleep quality 51%, and low work stress in respondents 53%. In this study there is a relationship between sleep quality and work stress with $p = 0.003$. Conclusion: This study shows that sleep quality can affect nurses' psychology such as work stress which can cause disruption of nursing care services. Recommendation: Hospital advice needs to organize the night shift schedule more fairly and re-evaluate the workload of nurses.