

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT RUANGAN BEDAH DI RSUD X TAHUN 2025

Melany Kumayas¹, Ifka Wangi Kobis², Stella Rassa³

¹Program Studi Sarjana Keselamatan dan Kesehatan Kerja, STIKES Gunung Maria Tomohon

Alamat Korespondensi: Tomohon – Sulawesi Utara, 085256764486

E-mail: kumayasmelany@gmail.com

ABSTRAK

World Health Organization menempatkan stres sebagai penyakit urutan ke-4 di dunia. Saat stres, tubuh akan mensekresi kortisol yang dapat mengaktifasi saraf simpatis sehingga menyebabkan gangguan tidur. Gangguan psikologis juga dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada Perawat Ruang Bedah di RSUD X Tahun 2025. Metode: Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode potong lintang yang menggunakan kuesioner PSQI. Total sampling sebanyak 15 responden dan dianalisis menggunakan SPSS 25.0 dengan uji *Statistic Descriptive*. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar perawat memiliki kualitas tidur buruk yaitu dengan presentase 46.66%, kualitas tidur sedang 4 perawat (26.66%), kualitas tidur ringan 2 perawat (13.33%), dan 2 perawat (13.33%) lainnya memiliki kualitas tidur normal. stres dengan kualitas tidur pada perawat. Kesimpulan: Sebagian besar perawat ruangan bedah di RSUD X memiliki kualitas tidur buruk.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Perawat*

ABSTRACT

The World Health Organization ranks stress as the fourth leading cause of illness worldwide. When stressed, the body secretes cortisol, which activates the sympathetic nervous system and causes sleep disturbances. Psychological disorders can also cause a decline in sleep quality. Objective: To determine the relationship between stress levels and sleep quality among nurses. Method: This study employed an analytical observational design with a cross-sectional method using the PSQI questionnaire. A total of 15 respondents were sampled and analyzed using SPSS 25.0 with descriptive statistics. The results showed that most nurses had poor sleep quality, with a percentage of 46.66%, moderate sleep quality in 4 nurses (26.66%), mild sleep quality in 2 nurses (13.33%), and 2 nurses (13.33%) had normal sleep quality. Stress was associated with sleep quality in nurses. Conclusion: Most surgical ward nurses at X Regional General Hospital have poor sleep quality.

Keywords : *Sleep Quality, Nurses*

PENDAHULUAN

Pendahuluan harus berisi (secara berurutan) latar belakang umum, kajian literatur sebagai dasar pernyataan kebaruan ilmiah dari naskah, pernyataan kebaruan ilmiah, dan permasalahan penelitian. Pada bagian akhir pendahuluan harus dituliskan tujuan kajian naskah tersebut. (Times New Roman, 11pt, spasi1). Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena tidur memiliki banyak manfaat yang paling utama adalah mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga

semua rasa lelah di tubuh kita akan kembali menjadi segar. Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada jam biologis tidurnya, menurunnya daya tahan tubuh, mudah tersinggung, menurunkan prestasi kerja, kurang konsentrasi, kelelahan, depresi, dan mengganggu produktivitas sehari-hari. Kualitas tidur yang buruk bisa meningkatkan angka mortalitas, dan durasi tidur yang pendek dapat menjadi faktor risiko mengalami gangguan sistem kardiovaskular,

metabolik endokrin misalnya diabetes, obesitas, dan juga bisa terjadi gangguan imunitas dan psikologis. Kualitas tidur merupakan ukuran kemudahan seseorang dalam memulai tidur sampai mempertahankan kualitas tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur maupun setelah bangun tidur. Faktor lain yang menentukan cukup atau tidaknya kebutuhan tidur yaitu jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur).^{1,2}

Perawat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki aktivitas yang sangat padat yaitu, mengikuti aktivitas perkuliahan, diskusi kelompok, keterampilan klinik dasar, penyelesaian tugas-tugas yang diberikan dosen, ujian, dan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Terutama pada Perawat baru yang duduk di bangku kuliah, mereka pasti kaget dengan banyaknya kegiatan di kampus, kurikulum yang baru, ditambah lagi kegiatan ospek, dan kaderisasi dari pihak kampus, sehingga memiliki potensi yang besar mengalami stres yang dapat mengganggu kualitas tidur.³ Tidak hanya pada Perawat tahun pertama, stres juga bisa menyerang pada Perawat kedokteran tahun kedua dikarenakan beban mereka yang lebih berat yaitu menjadi pengurus organisasi, sudah memasuki modul klinis, serta juga dituntut untuk memulai menyusun skripsi.³

Stres adalah reaksi tubuh yang muncul diakibatkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya sehingga seseorang akan merasakan suatu ancaman dan tekanan dikarenakan suatu hal. Stres dapat dirasakan oleh semua orang mulai dari anak-anak sampai lanjut usia jika merasa mendapat tekanan dan beban yang intensitas tidak wajar. Stres dapat mengakibatkan gangguan fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Salah satu gangguan fisik yang disebabkan stres adalah kualitas tidur. Stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat, kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres. Stres memengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan gangguan tidur

pada seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya.⁴⁻⁶

Sebanyak hampir 350 juta penduduk dunia mengalami stres sehingga WHO (World Health Organization) menempatkan stres sebagai penyakit pada urutan ke-4 di dunia. Sedangkan, data yang diperoleh dari Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan total penduduk yang mengalami stres sebanyak 1,33 juta (14%) dari 9,5 juta penduduk. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian stres di skala nasional maupun internasional masih cukup tinggi.⁷ Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada Perawat kedokteran di Malaysia, sebanyak 396 responden prevalensi stres adalah 41,9%.⁸ Pada penelitian yang dilakukan pada Perawat kedokteran oleh Priscilla M dan Widjaja Y di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 21% Perawat mengalami stres.⁹

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Perawat di Ruang Bedah RSUD X Tahun 2025.^{10,11}

METODE

Penelitian ini adalah penelitian jenis kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional study* yang bersifat observasional analitik. Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Bedah RSUD X pada bulan Agustus tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total population* sehingga berjumlah 15 orang. Variabel penelitian ini adalah kualitas tidur. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner PSQI. Data yang diperoleh diolah dengan SPSS menggunakan uji *statistic descriptive*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Gambaran Kualitas Tidur Pada Perawat Ruang Bedah di RSUD X Tahun 2025 menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.Gambaran Kualitas Tidur Perawat

Kualitas tidur	n	%
Normal	2	13.33
Ringan	2	13.33
Sedang	4	26.66
Buruk	7	46.66
Total	15	100.0

Sumber data : Data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1, diketahui sebagian besar perawat memiliki kualitas tidur buruk yaitu dengan presentase 46.66%, kualitas tidur sedang 4 perawat (26.66%), kualitas tidur ringan 2 perawat (13.33%), dan 2 perawat (13.33%) lainnya memiliki kualitas tidur normal.

Secara fisiologis, stres berperan dalam mengaktivasi sistem saraf simpatik dan meningkatkan sekresi hormon kortisol, yang secara langsung dapat mengganggu mekanisme homeostatik tidur. Aktivasi sistem tersebut menyebabkan peningkatan kewaspadaan, denyut jantung, serta tekanan darah yang berdampak pada kesulitan dalam memulai tidur (sleep onset insomnia) maupun mempertahankan tidur (sleep maintenance insomnia)¹². Kondisi ini pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Temuan ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Wang et al. (2023) yang menunjukkan bahwa Perawat dengan tingkat stres tinggi menunjukkan penurunan kualitas tidur yang signifikan, dengan gangguan seperti kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak.¹³

Perawat merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dewasa awal, yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan ekonomi. Tekanan ini jika tidak diimbangi dengan mekanisme koping yang adaptif dapat memicu stres kronis yang berimplikasi pada gangguan tidur. Selain itu, kebiasaan seperti penggunaan perangkat elektronik menjelang tidur, konsumsi kafein berlebih, serta pola tidur yang tidak teratur juga dapat memperburuk kualitas tidur dalam kondisi stres. Studi oleh Huang et al. (2023) menegaskan bahwa Perawat yang mengadopsi strategi koping yang positif, seperti olahraga rutin, manajemen waktu

yang baik, dan relaksasi sebelum tidur, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, bahkan dalam kondisi stres tinggi.¹⁴

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar perawat yang bertugas di ruang bedah memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah umum pada tenaga kesehatan, terutama perawat yang bekerja dengan sistem shift dan beban kerja tinggi. Studi yang dilakukan oleh Lisowski (2024) pada perawat ruang operasi melaporkan bahwa kelompok ini memiliki skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang berada pada kategori buruk, yang mencerminkan adanya gangguan dalam durasi tidur, efisiensi tidur, serta kualitas tidur secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang bekerja di unit dengan tekanan kerja tinggi dan jadwal yang tidak teratur cenderung mengalami penurunan kualitas tidur.¹⁵

Penelitian lain turut mendukung temuan ini. Segon et al. (2022) menemukan bahwa sebanyak 75,5% perawat dalam studinya mengalami kualitas tidur buruk, yang dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan, kelelahan fisik, serta tekanan psikologis. Kondisi serupa juga dilaporkan oleh Huang et al.¹⁶ (2021), yang menyatakan bahwa perawat yang bekerja pada shift malam beruntun memiliki kualitas tidur yang lebih rendah dibandingkan mereka yang bekerja pada shift siang atau jadwal tetap. Gangguan ritme sirkadian akibat perubahan jam biologis bekerja terbukti memengaruhi efektivitas tidur, menyebabkan terjadinya kesulitan tidur, tidur tidak nyenyak, dan rasa lelah berlebihan di siang hari.¹⁷

Selain faktor shift kerja, beban kerja dan tuntutan tugas di ruang bedah juga berkontribusi signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk. Ruang bedah merupakan unit dengan intensitas kerja tinggi, situasi kritis, dan paparan terhadap stres yang terus-menerus. Faktor psikologis seperti kecemasan kerja, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, dan kelelahan emosional ditemukan berkorelasi kuat dengan skor PSQI yang buruk, sebagaimana dilaporkan oleh Segon et al. (2022). Lingkungan kerja yang menuntut fokus tinggi dan respons cepat menyebabkan perawat lebih rentan mengalami stres kerja, sehingga mengganggu

kemampuan mereka untuk beristirahat secara optimal setelah bertugas¹⁶.

Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada perawat tidak hanya dirasakan secara individual, tetapi juga berimplikasi pada aspek keselamatan pasien. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perawat dengan kualitas tidur rendah lebih rentan mengalami penurunan konsentrasi, mudah lelah, peningkatan risiko kesalahan kerja, serta penurunan performa kognitif saat bertugas. Huang et al. (2021) melaporkan bahwa gangguan tidur yang dialami perawat berdampak langsung pada tingkat kewaspadaan selama bertugas, terutama pada shift malam, sehingga meningkatkan risiko terjadinya insiden keselamatan pasien. Dengan demikian, kualitas tidur merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga mutu pelayanan di ruang bedah¹⁷.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar perawat ruangan bedah di RSUD X Thaun 2025 memiliki kualitas tidur buruk.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ulumuddin, B.A. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Perawat Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro [skripsi]. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro; 2011.
2. Lemma, S. et al. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study [internet]. BMC psychiatry. 2012. [Diakses 3 Oktober 2019] Tersedia dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3554495/?tool=pmcentrez>
3. Fakultas Kedokteran UIN Jakarta. Kalender Akademik Program Studi Kedokteran tahun ajaran 2020/2021. Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. 2020.
4. Fitri DK, Rihadini, Rakhmawatie MD. Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. Jurnal Kedokteran Muhammadiyah. 2012;1(1): 54-60.
5. Potter P, Perry A. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4. Jakarta: EGC; 2005.
6. Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 7th ed. Jakarta: EGC; 2014.
7. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan RI. 2013. h 213-35.
8. Yusoff MSB, Rahim AFA. The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ) Manual. Kota Bharu: KKMed Publication; 2010. [Diakses 3 Oktober 2019] Tersedia dari https://www.researchgate.net/publication/200640404_The_Medical_Student_Stressor_Questionnaire_MSSQ_Manual/link/05df35aeb03d7b035f5f5559/download
9. Priscilla M, Widjaja Y. Gambaran pemilihan strategi coping terhadap stres pada Perawat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Tarumanagara Med. J. 2020;2(2): 325-35.
10. Nursalsabila. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian gangguan menstruasi pada mahasiswa prelinik di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2019 [skripsi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2019.
11. Khatami, RA. Hubungan stres terhadap burnout pada Perawat prelinik di Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2018/2019 [skripsi]. Jakarta: Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; 2018.
12. Sapolsky, R. M. (2017). Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst. Penguin Press.
13. Wang, L., Zhao, Y., & Zhang, Y. (2023). The effects of academic stress on sleep quality in college students: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123456>
14. Köse, S., Erdem, R., & Arslan, M. (2022). The relationship between stress levels and sleep quality among medical

- students. BMC Medical Education, 22(1), 203. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03347-1>
15. Segon T., et al. *Sleep quality and associated factors among nurses* (Frontiers in Psychiatry, 2022) — menunjukkan prevalensi tinggi (~75.5%) pada studi rumah sakit di Ethiopia. [Frontiers](#)
 16. Lisowski M. *Sleep Quality of Operating Room Nurses* (2024) — studi khusus pada perawat ruang operasi menyatakan penurunan kualitas tidur signifikan. [Hrčak](#)
 17. Huang Q., et al. *Poor sleep quality in nurses working consecutive night shifts* (Frontiers in Neuroscience, 2021) — data tentang efek shift malam pada PSQI. [Frontiers](#)