



Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Advent Manado

Christanti Permataratri Baso^{1*}, Paul Artur Tennov Kawatu², Afnal Asrifuddin³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado, Indonesia

Korespondensi penulis : christantibaso@gmail.com

Abstract. Sleep quality is a person's level of satisfaction and the extent to which a person gets enough sleep according to their needs. Poor sleep quality can trigger various problems at work, potentially leading to workplace accidents. Sleep disturbances and poor sleep quality are common among nurses, impacting their well-being and performance. High work stress and a challenging work environment are the main contributing factors to problems with sleep quality. Occupational stress has a significant role in affecting a person's sleep quality. High levels of stress can disrupt sleep patterns and decrease the quality of rest, thus impacting health. A YouGov survey in 2023, revealed that most adults in various countries, including Indonesia, still do not achieve ideal sleep hours. This study aims to analyze the relationship between work stress and sleep quality in nurses at the inpatient installation of Advent Hospital Manado. This study used analytic observational research with cross sectional study design. The population in this study were nurses working in the inpatient installation of Advent Hospital Manado with a total sample of 73 people with the sampling method used was total sampling. The results of the Spearman Rank test showed a significant relationship between work stress and sleep quality ($p = 0.003 < \alpha = 0.05$), the correlation coefficient value (r) = 0.348 which is included in the weak category with a positive correlation direction (+). Based on the research conducted, it can be concluded that there is a significant relationship between work stress and sleep quality in nurses at the inpatient installation of Advent Hospital Manado.

Keywords: Relationship, Work Stress, Sleep Quality, Nurses

Abstrak. Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang dan sejauh mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup sesuai kebutuhannya. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu berbagai permasalahan dalam pekerjaan, yang berpotensi menyebabkan kecelakaan kerja. Gangguan dan kualitas tidur yang buruk umum terjadi pada perawat, yang berdampak pada kesejahteraan dan kinerja perawat. Stres kerja yang tinggi serta lingkungan kerja yang menantang menjadi faktor penyebab utama masalah pada kualitas tidur. Stres kerja memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas istirahat, sehingga berdampak pada kesehatan. Survei YouGov pada tahun 2023, mengungkapkan bahwa sebagian besar orang dewasa di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih belum mencapai jam tidur ideal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini yaitu perawat yang bekerja di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado dengan jumlah sampel sebanyak 73 orang dengan metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur ($p = 0,003 < \alpha = 0,05$), nilai koefisien korelasi (r) = 0,348 yang termasuk dalam kategori lemah dengan arah korelasi positif (+). Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado.

Kata kunci: Hubungan, Stres Kerja, Kualitas Tidur, Perawat

1. LATAR BELAKANG

Perawat merupakan sumber daya utama di rumah sakit yang bekerja dalam sistem shift pagi, siang dan malam untuk memenuhi kebutuhan pasien. Operasional rumah sakit yang berlangsung selama 24 jam memberikan dampak negatif, salah satunya menurunkan kualitas tidur perawat (Agustina, 2022). Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang dan sejauh mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup sesuai kebutuhannya (Bessie, *et al.*,

2021). Kualitas tidur yang buruk dapat memicu berbagai permasalahan dalam pekerjaan, yang berpotensi menyebabkan kecelakaan kerja. Secara global, prevalensi *Needle Stick Injury* (NSI) pada tenaga kesehatan mencapai 44,5% dalam satu tahun, berdasarkan data dari 50.916 tenaga kesehatan di 31 negara. Wilayah Asia Tenggara menunjukkan angka tertinggi sebesar 58,2%, dengan jarum suntik sebagai penyebab utama sebanyak 55,1% (Bouya *et al.*, 2020). Tenaga kesehatan yang merasa mengantuk saat bekerja memiliki risiko 2,24 kali lebih besar mengalami *Needle Stick Injury* dibandingkan yang tidak mengantuk. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan dan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko kecelakaan kerja akibat benda tajam (Girmaw *et al.*, 2021). Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap terjadinya kelelahan kerja, yang dapat meningkatkan risiko cedera di tempat kerja, termasuk cedera tertusuk jarum (*Needle Stick Injury*). Sebuah penelitian oleh Ayas *et al.*, (2006) terhadap tenaga medis di Amerika Serikat menemukan bahwa kelelahan kerja berkontribusi terhadap 31% kejadian cedera tertusuk jarum (*Needle Stick Injury*). Gangguan dan kualitas tidur yang buruk umum terjadi pada perawat, yang berdampak pada kesejahteraan dan kinerja perawat. Stres kerja yang tinggi serta lingkungan kerja yang menantang menjadi faktor penyebab utama masalah pada kualitas tidur (Alghamdi *et al.*, 2024).

Stres kerja memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas istirahat, sehingga berdampak pada kesehatan (Bessie *et al.*, 2021). Stres kerja muncul ketika tuntutan pekerjaan melampaui kemampuan pekerja, memaksa mereka untuk beradaptasi. Kurangnya dukungan dari atasan dan rekan kerja serta minimnya kendali atas pekerjaan dapat memperparah kondisi ini (Utomo *et al.*, 2022). Stres kerja, dikenal juga sebagai stres pekerjaan atau stres terkait pekerjaan, terjadi ketika tuntutan kerja melebihi kapasitas, sumber daya, atau keterampilan individu. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada aspek kognitif dan psikologis (Mao, *et al.*, 2023). Survei *YouGov* pada tahun 2023, mengungkapkan bahwa sebagian besar orang dewasa di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih belum mencapai jam tidur ideal. Di Indonesia, 51% penduduk dewasa tidur kurang dari 7 jam setiap malam, dengan rincian 24% tidur kurang dari 5 jam, sementara 27% tidur sekitar 6 jam. Di sisi lain, sebanyak 25% penduduk Indonesia tidur sekitar 7 jam per malam, 22% tidur selama 8 jam, dan hanya 1% sisanya yang tidur lebih dari 9 jam. Angka-angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk belum mendapatkan waktu tidur yang cukup (YouGov, 2024).

Menurut *International Labour Organization* (2016) kurang tidur, baik akibat kerja shift, jam kerja yang panjang, atau stres di tempat kerja, dapat membawa dampak signifikan. Orang dewasa yang mengalami kurang tidur cenderung lebih emosional, mudah marah, dan

risiko penyakit kardiovaskular yang lebih tinggi. Kurang tidur bahkan dapat meningkatkan risiko kematian dini hingga 40%. Selain itu, kurang tidur juga berdampak negatif pada keselamatan dan produktivitas dalam bekerja. Data dari *National Center For Health Statistics* (NCHS) yaitu Pusat Statistik Kesehatan Nasional di Amerika Serikat pada tahun 2020 sekitar 14,5% orang dewasa mengalami kesulitan tidur hampir setiap hari atau setiap hari selama 30 hari terakhir (NCHS, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2019 sekitar 15% orang dewasa usia kerja mengalami gangguan mental. Selain itu, secara global 12 miliar hari kerja hilang setiap tahunnya akibat depresi dan kecemasan, yang menyebabkan kerugian produktivitas sebesar 1 triliun per tahun (WHO, 2024). Data dari *Labour Force Survey* (LFS) yang di rilis oleh *Health Safety and Environment* (HSE), di Inggris Raya pada tahun 2023/2024, sekitar 776.000 pekerja mengalami stres, depresi, atau kecemasan akibat pekerjaan, dengan tingkat kasus 2.290 per 100.000 pekerja. Gangguan mental ini menjadi masalah serius di dunia kerja, menyebabkan hilangnya 16,4 juta hari kerja. Selain itu, kondisi ini menyumbang 46% dari total penyakit akibat kerja dan 55% dari keseluruhan hari kerja yang hilang. Rata-rata, setiap kasus menyebabkan kehilangan 21,1 hari kerja, yang berdampak pada produktivitas dan kesejahteraan pekerja (HSE, 2024).

Berdasarkan hasil survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah tenaga perawat menghadapi tekanan yang signifikan dalam pekerjaannya, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka serta kualitas layanan kesehatan yang diberikan (PPNI, 2018). Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur pada tenaga kesehatan, termasuk perawat. Penelitian oleh Atikah dan Abqariah (2024) menemukan bahwa stres kerja berhubungan dengan kualitas tidur perawat di rumah sakit Kabupaten Pidie. Sementara itu, penelitian Bessie *et al.*, (2021) terhadap 44 perawat di RSUD Prof. Dr. W. Z Johannes Kupang menunjukkan bahwa 9,09% perawat mengalami stres berat, dan 45,45% mengalami kualitas tidur yang buruk, yang menunjukkan adanya hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur.

Hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap 5 orang perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Advent Manado, menunjukkan bahwa sebanyak 3 orang perawat mengungkapkan bahwa mereka mengalami kualitas tidur yang buruk seperti kesulitan tidur yang disebabkan oleh tuntutan tugas dan 2 orang perawat mengatakan bahwa mereka tidak mengalami permasalahan pada kualitas tidurnya. Berdasarkan hasil wawancara, maka peneliti

tertarik untuk meneliti hubungan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Advent Manado.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional study. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur pada perawat yang bekerja di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado dalam satu waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Advent Manado pada perawat di instalasi rawat inap untuk dijadikan sebagai responden penelitian. Penelitian akan dilaksanakan pada bulan Januari – Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 73 orang perawat yang bekerja di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado. Sampel dalam penelitian ini adalah perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado. Jumlah sampel sebanyak 73 orang dengan metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling.

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah stres kerja dan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Stres kerja adalah perasaan tertekan atau terbebani yang muncul karena tugas atau tanggung jawab di tempat kerja, diukur menggunakan kuesioner Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) dengan hasil semakin tinggi total skor maka semakin tinggi stres kerja pada skala data rasio. Kualitas tidur adalah sejauh mana seseorang mengalami tidur yang cukup, nyenyak, dan menyegarkan, sehingga tubuh dan pikiran terasa segar setelah bangun, diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan hasil semakin tinggi total skor maka semakin buruk kualitas tidur pada skala data rasio. Untuk tujuan analisis hubungan variabel digunakan data asli dari hasil pengukuran stres kerja dan kualitas tidur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari kuesioner stres kerja, menggunakan Expanded Nursing Stress Scale (ENSS) untuk mengukur tingkat stres kerja perawat, dan kuesioner kualitas tidur, menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur perawat. Data primer diperoleh langsung dari responden penelitian melalui kuesioner, sedangkan data sekunder diperoleh dari rumah sakit tempat penelitian, jurnal penelitian sebelumnya, dan data statistik terkait. Tahapan penelitian meliputi tahap persiapan seperti mengurus surat izin, tahap pelaksanaan seperti membagikan kuesioner dan memastikan kelengkapan data, serta tahap akhir yang mencakup pengolahan data dan penyusunan laporan.

Data yang diperoleh akan melalui beberapa tahapan pengolahan data yaitu mengedit data, mengkode data, memasukkan data, membersihkan data, dan tabulasi data. Analisis data yang

digunakan meliputi analisis univariat untuk merangkum data setiap variabel secara terpisah, dan analisis bivariat untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Sebelum dilakukan analisis hubungan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Karena hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka untuk menguji hubungan antar variabel teknik yang digunakan adalah analisis uji korelasi Spearman Rank dengan nilai $\alpha = 0,05$. Interpretasi p-value $< 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan, sedangkan nilai koefisien korelasi (r) digunakan untuk melihat kekuatan dan arah hubungan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
21-30 Tahun	34	46,6
31-40 Tahun	30	41,1
41-50 Tahun	9	12,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	6,8
Perempuan	68	93,2
Masa Kerja		
<1 Tahun	5	6,8
1-5 Tahun	34	46,6
6-10 Tahun	12	16,4
>10 Tahun	22	30,1
Status Pernikahan		
Menikah	40	54,8
Belum Menikah	33	45,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 21–30 tahun, yaitu sebanyak 34 responden (46,6%) dan paling sedikit berada pada umur 41-50 tahun sebanyak 9 responden (12,3%). Pada jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 68 responden (93,2%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 5 responden (6,8%). Dilihat dari masa kerja, responden terbanyak memiliki masa kerja 1–5 tahun sebanyak 34 responden (46,6%) dan paling sedikit masa kerja <1 tahun sebanyak 5 responden (6,8%). Dalam status pernikahan, sebagian besar responden telah menikah, yaitu sebanyak 40 responden (54,8%), sedangkan yang belum menikah berjumlah 33 orang (45,2%).

Distribusi Stres Kerja

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan stres kerja

Variabel	n	Minimum	Maximum	Mean	Median	Std. Deviasi
Stres Kerja	73	20	145	73,16	76,00	30,553

Berdasarkan tabel 2 diperoleh nilai skor minimum 20, nilai skor maximum 145, nilai skor mean dari 73 sampel sebesar 73,16, nilai median 76,00 dan nilai standar deviasi 30,553.

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan kategori stres kerja

Stres Kerja	n	%
Ringan	23	31,5
Sedang	42	57,5
Berat	8	11,0
Total	73	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan tingkat stres kerja responden berdasarkan kategori yang di bagi menjadi 3 kategori yaitu nilai skor 0-50 termasuk kategori stres ringan, nilai skor 51-114 termasuk kategori stres sedang dan nilai skor 115-228 termasuk kategori stres berat. Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 42 responden (57,5%) mengalami stres kerja sedang. Sementara itu, sebanyak 23 responden (31,5%) mengalami stres kerja ringan, dan hanya 8 responden (11,0%) yang mengalami stres kerja berat.

Distribusi Kualitas Tidur

Tabel 4. Distribusi frekuensi komponen kualitas tidur

No	Komponen Kualitas Tidur	Nomor Item	n	%
1	Kualitas tidur subjektif	9		
	Sangat baik		6	8,2
	Cukup baik		39	53,4
	Cukup buruk		20	27,4
	Sangat buruk		8	11,0
2	Latensi tidur	2 dan 5a		
	0		6	8,2
	1-2		27	37,0
	3-4		25	34,2
	5-6		15	20,5
3	Durasi tidur	4		
	>7 Jam		17	23,3
	6-7 Jam		28	38,4
	5-6 Jam		25	34,2

	<5 Jam		3	4,1
4	Efisiensi tidur >85% 75-84% 65-74% <65%	1,3 dan 4	40 18 10 5	54,8 24,7 13,7 6,8
5	Gangguan tidur 0 1-9 10-18 19-27	5b-5j	2 46 22 3	2,7 63,0 30,1 4,1
6	Penggunaan obat tidur Tidak pernah 1 kali seminggu 2 kali seminggu ≥3 kali seminggu	6	63 9 1 0	86,3 12,3 1,4 0,0
7	Disfungsi pada siang hari 0 1-2 3-4 5-6	7 dan 8	6 35 23 9	8,2 47,9 31,5 12,3

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur

Variabel	n	Minimum	Maximum	Mean	Median	Std. Deviasi
Kualitas Tidur	73	2	15	7,97	8,00	3,153

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai skor minimum 2, nilai skor maximum 15, nilai skor mean dari 73 sampel sebesar 7,97, nilai median 8,00 dan nilai standar deviasi 3,153.

Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan kategori kualitas tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	26	35,6
Buruk	47	64,4
Total	73	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan kualitas tidur responden berdasarkan kategori yang di bagi menjadi 2 kategori yaitu kualitas tidur dengan nilai skor ≤ 5 termasuk kategori baik dan kualitas tidur dengan nilai skor > 5 termasuk kategori buruk. Tabel menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 47 responden

(64,4%), sedangkan responden dengan kualitas tidur yang baik berjumlah 26 responden (35,6%).

Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur

Sebelum dilakukan analisis hubungan antara kedua variabel data terlebih dahulu di uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* untuk mengetahui distribusi data variabel stres kerja dan kualitas tidur. Karena nilai signifikansi kedua variabel $< 0,05$, yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi nonparametrik *Spearman Rank*.

Tabel 7. Hubungan crosstabs stres kerja dengan kualitas tidur

Stres Kerja	Kualitas Tidur				Total	
	Buruk		Baik			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	9	39,1	14	60,9	23	100
Sedang	30	71,4	12	28,6	42	100
Berat	8	100	0	0,0	8	100
Total	47	64,4	26	35,6	73	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan stres kerja ringan memiliki kualitas tidur yang baik (60,9%). Sebaliknya, sebagian besar responden dengan stres kerja sedang memiliki kualitas tidur yang buruk (71,4%). Sementara itu seluruh responden yang mengalami stres berat juga memiliki kualitas tidur yang buruk (100%). Analisis hubungan antar variabel dilakukan menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *Spearman rank*. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dan kualitas tidur, dengan nilai signifikansi $p = 0,003 < \alpha = 0,05$, yang menunjukkan hubungan tersebut signifikan secara statistik. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,348 termasuk dalam kategori korelasi lemah karena berada dalam rentang 0,20–0,399. Arah korelasinya positif (+), yang berarti semakin tinggi nilai skor stres kerja maka kualitas tidur akan semakin buruk. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan stres kerja dan kualitas tidur pada perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Pada penelitian ini, karakteristik responden dianalisis berdasarkan umur, jenis kelamin, masa kerja, dan status pernikahan. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 21–30 tahun (46,6%). Seiring bertambahnya umur, berbagai masalah kesehatan dapat muncul dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas tidur. Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (93,2%). Perempuan cenderung lebih rentan terhadap stres kerja akibat perubahan hormonal, yang memicu rasa cemas, rasa bersalah, gangguan tidur, serta perubahan nafsu dan pola makan. Berdasarkan masa kerja, sebagian besar responden memiliki masa kerja antara 1-5 tahun (46,6%). Dari segi status pernikahan, mayoritas responden berada dalam status menikah (54,8%). Perawat yang telah menikah lebih berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan yang belum menikah, akibat meningkatnya tanggung jawab yang dapat memicu kecemasan, stres, atau depresi.

Stres Kerja

Stres kerja merupakan keadaan di mana seseorang merasakan tekanan secara fisik, mental, atau emosional yang berlebihan karena tuntutan pekerjaan yang melampaui kapasitas, kemampuan, atau sumber daya yang dimiliki oleh seseorang. Berdasarkan hasil pengukuran, sebanyak 23 responden mengalami stres ringan, 42 responden mengalami stres sedang, dan 8 responden mengalami stres berat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bessie *et al* (2021) dimana pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres sedang paling banyak dibandingkan dengan stres ringan dan stres berat. Berdasarkan hasil kuesioner ENSS, diketahui bahwa sumber stres kerja yang dialami perawat disebabkan oleh beban kerja, yang menjadi faktor dominan penyebab stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rewo *et al* (2020) yang menjadi faktor atau sumber utama stres kerja adalah karena beban kerja yang berlebih. Pasien dan keluarga pasien juga menjadi salah satu penyebab stres, yang menunjukkan bahwa tekanan emosional dan tuntutan dari pasien serta keluarganya menjadi faktor stres yang dirasakan perawat.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kondisi ketika seseorang mengalami tidur yang mampu memberikan rasa segar dan bugar saat bangun. Kualitas tidur pada perawat di Rumah Sakit Advent Manado dinilai menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan didapatkan sebanyak 47 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan 26 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sanger dan Lainsamputty (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas perawat mengalami kualitas tidur yang buruk, dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik. Gangguan yang paling sering dialami oleh responden adalah sering terbangun di malam hari dan terbangun untuk ke kamar mandi, merasa kepanasan dan kedinginan di malam hari, dan mengalami mimpi buruk, yang menunjukkan adanya gangguan tidur. Selain itu, banyak responden memiliki durasi tidur yang tidak optimal, yaitu kurang dari 7 jam per malam.

Hubungan Stres Kerja dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank, diperoleh nilai p value sebesar 0,003 dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara stres kerja dan kualitas tidur. Nilai koefisien korelasi sebesar (r) 0,348 bernilai positif (+) namun lemah, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi nilai skor stres kerja responden, maka akan semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh responden. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dirasakan perawat, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanti *et al* (2021) di Puskesmas Dau Malang, yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur, dengan nilai p value 0,000. Perawat tidak hanya bertanggung jawab terhadap pelayanan keperawatan, tetapi juga dibebani dengan berbagai tugas non keperawatan, seperti tugas administrasi yang harus dilakukan. Perawat yang mengalami tekanan mental akibat beban kerja, tanggung jawab besar, atau ketegangan emosional cenderung membawa beban psikologis tersebut hingga ke waktu tidur.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Advent Manado mengalami stres kerja dalam kategori sedang (57,5%) dan mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk (64,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat, dengan kekuatan hubungan yang tergolong lemah dan arah korelasi positif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami, maka kualitas tidur perawat cenderung semakin buruk.

Disarankan bagi manajemen rumah sakit untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dalam merancang program manajemen stres, menyesuaikan waktu kerja, serta meninjau kembali pembagian tugas untuk meminimalkan beban kerja non-keperawatan. Bagi perawat, disarankan untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kebutuhan istirahat, serta menerapkan teknik manajemen stres dan pola

hidup sehat. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan agar melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas guna menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan antara stres kerja dan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada setiap pihak yang telah mendukung, membantu, dan memberi inspirasi, termasuk semua individu yang berkontribusi dalam penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Agririsky, I. A. C., & Adiputra, I. N. (2018). Gambaran kualitas tidur perawat dengan shift kerja di ruang rawat inap anak RSUP Sanglah Denpasar tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 7(11), 1–8.
- Agustina, M. (2022). Kualitas tidur perawat dapat dipengaruhi oleh tingkat stres kerja perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(02), 52–59. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Alghamdi, L. A., Alsubhi, L. S., Alghamdi, R. M., Aljahdaly, N. M., Barashid, M. M., Wazira, L. A., Batawi, G. A., Manzar, M. D., Alshumrani, R. A., Alhejaili, F. F., & Wali, S. O. (2024). Prevalence of poor sleep quality among physicians and nurses in a tertiary health care center. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 19(3), 473–481. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2024.03.003>
- Andrianti, S., Ikhsan, N., & Sardaniah. (2020). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Raflesia Kota Bengkulu. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2(2), 87–101. <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i2.10687>
- Anggorokasih, V. H., Widjasena, B., & Jayanti, S. (2019). Hubungan beban kerja fisik dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada pekerja konstruksi di PT. X Kota Semarang. *e-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(4), 2356–3346.
- Atikah, N., & Abqariah, A. R. (2024). Hubungan stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie.
- Azteria, V., & Dwi Hendarti, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat rawat inap di RS X Depok pada tahun 2020. *Prosiding Forum Ilmiah Tahunan IAKMI*, 25–26.
- Bessie, V. A., Buntoro, I. F., & Damanik, E. M. Br. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada perawat selama pandemi Covid-19 di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 16–23. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4928>

- Hatmanti, N. M., Puspitasari, N., Zahroh, C., & Winoto, P. M. P. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres kerja perawat di ruang IGD RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(2), 178–183.
- Health, O. W. (2024). Mental health at work. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>
- Henni, Z., & Ashar, A. I. D. (2023). Stres kerja. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- HSE. (2024). Work-related stress, depression or anxiety statistics in Great Britain, 2024. <https://www.hse.gov.uk/statistics/>
- Kemenkes RI. (2021). Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Mao, Y., Raju, G., & Zabidi, M. A. (2023). Association between occupational stress and sleep quality: A systematic review. *Nature and Science of Sleep*, 15(November), 931–947. <https://doi.org/10.2147/NSS.S431442>
- Meta, A. (n.d.). Kualitas tidur perawat dapat dipengaruhi oleh tingkat stres kerja perawat.
- Mufadhol, A. F., & Ardyanto, Y. D. (2023). Hubungan usia, masa kerja, dan indeks massa tubuh dengan kualitas tidur perawat instalasi rawat inap pada Rumah Sakit X Gresik. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(10), 1963–1968. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i10.3740>
- Muzakir, H., & Fitriani, A. (2023). Faktor risiko kualitas tidur perawat di Rumah Sakit Tugu Ibu Cimanggis Kota Depok. *Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.25077/jk31.4.1.29-34.2023>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2019). Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia. *Sustainability (Switzerland)*.
- PPNI. (2018). Persatuan Perawat Nasional Indonesia. <https://ppni-inna.org/>
- Pramesti, E. L., Karima, U. Q., Amrullah, A. A., & Fithri, N. K. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada perawat rawat inap RSUD Pasar Rebo tahun 2024.
- Rewo, K. N., Puspitasari, R., & Winarni, L. M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di RS Mayapada Tangerang tahun 2020. *Jurnal Health Sains*, 1(3), 112–120. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i3.34>
- Sanger, A. Y., & Lainsamputty, F. (2022). Stres dan kualitas tidur pada perawat rumah sakit di Sulawesi Tengah. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(1), 61–73. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i1.5905>
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*, 2(3), 164–173.

Utomo, A. A., Rizki, A., Pristya, T. Y. R., Fithri, N., & Kamilia. (2022). Hubungan dalam pekerjaan dan stres kerja staf. *Scientia Fisiatrica*, 13(4), 704–710. <http://dx.doi.org/10.33846/sf13326>