

Hubungan Kerja Gilir Menurut Beban Kerja dengan Kejadian Insomnia dan Stres Pada Perawat Di RSUD Kanjuruhan Kapanjen

Muchammad Jousyah, Lutfi Rachman, Diah Andriana, Amelia Daeng Aziz Matajo*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Tiap perawat yang berkerja gilir memiliki beban kerja masing masing di tiap ruangan. Sistem kerja gilir berakibat pada perubahan waktu jam tidur sehingga perawat beresiko terkena insomnia dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh kerja gilir perawat terhadap kejadian insomnia dan stres sesuai dengan beban kerja masing masing perawat.

Metode: Penelitian ini menggunakan studi diskriptif analitik. Responden perawat RSUD Kanjuruhan Kapanjen sejumlah 150 orang yang terbagi menjadi perawat berkerja gilir dengan baban ringan sedang dan berat. Penilaian insomnia diukur dengan *Kuesioner skala Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)* dan stres diukur menggunakan *Depression anxiety stres scales (DASS 42)*. Data statistik dianalisa menggunakan *chi-square* dengan SPSS dan $p < 0.05$ dianggap berkorelasi signifikan.

Hasil: Didapatkan insomnia ringan sebesar tujuh (5%) orang pada beban kerja ringan dan sedang. Sedangkan pada beban kerja berat didapatkan insomnia ringan sebesar 6 (41%) orang; insomnia berat sebesar 41 (28%) orang; dan insomnia sangat berat sebesar sembilan (6%) orang $\{P = 0.000\}$. Didapatkan stress ringan sebesar 34 (20%) orang pada beban kerja ringan dan sedang. Sementara pada beban kerja berat didapatkan stres ringan sebesar 94 (63%) orang; stres sedang sebesar empat (3%) orang; stres berat sebesar enam (4%) orang; dan stres sangat berat sebesar delapan (5%) orang $\{P = 0.008\}$. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan beban kerja ringan sedang terhadap stres dan insomnia. Serta, terdapat pengaruh beban kerja berat terhadap stres dan insomnia pada perawat RSUD Kanjuruhan

Kesimpulan: Kerja gilir meningkatkan resiko pada kejadian insomnia dan stress perawat di RSUD Kanjuruhan Kab Malang. Perlu penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang menyebabkan gangguan psikologi pada perawat yang bekerja secara bergiliran.

Kata kunci: Perawat, Kerja gilir, Insomnia, Stres, Beban Kerja.

*Penulis korespondensi:

Amelia Daeng Aziz Matajo

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur, Indonesia 65144

The Relationship between Shift Workload on the Incidence of Insomnia and Stress of Nurses at Kanjuruhan Kapanjen Hospital

Muchammad Jousyah, Lutfi Rachman, Diah Andriana, Amelia Daeng Aziz Matajo*
Faculty of Medicine, Islamic University of Malang

ABSTRACT

Introduction: Each nurse who works shifts has their own workload, according to their different work in the wards. The shift work system results in changes in sleeping hours. Thus, nurses have risks to suffer from insomnia and stress. This study aimed to examine the effects of shift work on incidence of insomnia and stress of nurses based on their workload. **Methods:** This analytic descriptive study employed 150 nurses of Kanjuruhan Kapanjen General Hospital as the respondents. It was divided into 3 different workload level: low, moderate and high. The insomnia level was assessed by using the Jakarta Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) Biological Psychiatric Study Group Questionnaire. However, the stress was measured using Depression anxiety stress scales questionnaire (DASS 42). Statistical data were analyzed using chi-square, it was considered significant if p less than 0.05.

Results: The number of effects of low to moderate workload on mild insomnia was 7 nurses (5%); high workload on mild insomnia was 61 nurses (41%); severe insomnia was 41 nurses (28%), and extra severe insomnia was 9 nurses (6%). Shift work with low to moderate workload caused mild stress by 34 nurses (20%); high workload on mild stress by 94 nurses (63%), moderate stress by 4 nurses (3%), severe stress by 6 nurses (4%), and extra severe stress by 8 nurses (5%). The results showed that there was a significant effect of low to moderate workload on stress and insomnia. Further, there was an effect of high workload on stress and insomnia in nurses at Kanjuruhan Hospital Malang county.

Conclusion: Shift work increases the risk of the incidence of insomnia and stress in nurses at Kanjuruhan Kepanjen Hospital. However, further research is needed to draw conclusions and find other factors.

Keywords: *Nurse, Shift, Insomnia, Stress, Workload.*

*Corresponding author:

Amelia Daeng Aziz Matajo

Jl. MT Haryono 193 Malang, Jawa Timur Indonesia 65144

PENDAHULUAN

Kerja gilir adalah sistem pengaturan jam kerja, pekerja yang bersangkutan dapat saling menggantikan satu sama lain di bidang yang sama sesudah periode waktu tertentu yang telah disepakati sebelumnya. Pada umumnya kerja gilir dibagi dalam tiga penggolongan waktu kerja antara lain *shift* pagi (07.00-14.00 WIB), *shift* sore (14.00-21.00 WIB) dan *shift* malam (21.00-07.00 WIB). Sistem kerja gilir berakibat pada perubahan waktu jam tidur sehingga perawat beresiko terkena insomnia dan stres. Pada penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh kerja gilir perawat terhadap kejadian insomnia dan stres sesuai dengan beban kerja masing masing perawat ¹.

Perawat adalah orang-orang yang secara profesional memberikan pelayanan kesehatan di rumah sakit yang terbagi di beberapa ruangan seperti perawat ICU, ICCU, IGD, dan ruang rawap inap. Secara umum perawat bekerja secara gilir, Namun memiliki beban kerja masing-masing yang berbeda tiap ruangan, hal tersebut tergantung dengan banyaknya pasien dan banyaknya tugas yang harus dilakukan ditambah dengan kerja gilir yang tidak selalu tetap. Disimpulkan kerja gilir memiliki potensi perawat mengalami insomnia dan stres sehingga dapat menurunkan kualitas hidup dan produktivitas dalam bekerja ⁴.

Pada penelitian yang telah dilakukan Hammasin (2021) dengan 110 responden bekerja dengan kerja gilir didapatkan hasil 75 orang memiliki insomnia, hal tersebut membuktikan kerja gilir memiliki pengaruh terhadap tingkat kejadian insomnia, namun keterbatasan penelitian tersebut kurang adanya kontrol pembanding, tidak adanya tingkatan beban *shift* kerja dan pemilihan responden tidak dalam satu *shift* kerja. Selain itu, kurangnya jam tidur dapat menyebabkan gejala stres pada seseorang, sehingga dapat memperparah turunya kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian sebelumnya mengenai hubungan stres dengan waktu tidur, dari hasil uji statistik didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kejadian stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Harapan Bangsa diikuti dengan penurunan nilai siswa yang mengalami kesulitan tidur dan stres ³.

Menurut patofisiologinya stres dan insomnia banyak terjadi pada pekerja dengan kerja gilir, salah satunya adalah tenaga kerja

kesehatan di rumah sakit yang mengharuskan kerja dengan jam gilir. Perubahan jam secara mendadak dapat mengakibatkan irama sirkadian tubuh sulit untuk menyesuaikan hal tersebut. Perawat pada saat jam tidur akan menekan produksi kortisol, dan memulihkan tenaga, namun pada perawat dengan kerja gilir akan lebih meningkatkan produksi kortisol pada jam tidur, sehingga akan mengakibatkan insomnia dan stres. Dampak yang diakibatkan dari insomnia yang diikuti oleh stres antara penurunan *performance* kerja, produktivitas, kualitas kerja, hubungan dalam pekerjaan, penurunan kewaspadaan, gangguan dalam kehidupan keluarga dan meningkatkan risiko terjadinya kecelakaan kerja ¹.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kerja gilir dan tingkat insomnia dan stres pada perawat di RSUD Kanjuruhan Kepanjen. Pada penelitian sebelumnya di RSUD Kanjuruhan Kepanjen meneliti tentang adanya hubungan positif signifikan antara kerja gilir dengan kecelakaan kerja, namun keterbatasan penelitian tersebut tidak menjelaskan kerja gilir menyebabkan kecelakaan kerja (Puspitasari, 2018). Peneliti menduga hal tersebut diakibatkan oleh insomnia dan stres sesuai latar belakang yang ditulis ³.

Harapan dari penelitian ini dapat menjadi tolak ukur kemenkes dalam mencegah terjadinya penurunan pelayanan kesehatan dan kecelakaan kerja yang diakibatkan oleh sistem kerja gilir. sekaligus menjadi data epidemiologi untuk pertimbangan kesehatan perawat supaya pelayanan kesehatan di Indonesia tetap terjaga secara profesional.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah studi diskriptif karena penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan suatu keadaan atau situasi. Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* yaitu pengukuran terhadap variabel bebas dan terikat yang dilakukan dalam satu waktu sekaligus ⁶. Desain penelitian berikut digunakan untuk mengetahui hubungan kerja gilir terhadap kejadian insomnia dan stres dengan membandingkan responden perawat dengan beban kerja ringan sedang dan berat di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang.

Dalam penelitian ini untuk mengukur hubungan antara kerja gilir dengan kejadian

insomnia dan stres pada perawat di rumah sakit menggunakan uji *chi-square*. Uji *Chi-square* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan kerja gilir dengan kejadian stres dan insomnia pada perawat RSUD Kanjuruhan Kapanan Kabupaten Malang⁷.

Responden Penelitian

Responden yang digunakan dalam penelitian yang menggunakan kuesioner adalah perawat yang bekerja di RSUD Kanjuruhan Kapanan dengan jumlah 150 orang menurut rumus *Krejcie* dan *Morgan* seperti **Rumus 1**.

$$\text{Rumus Krejcie dan Morgan: } n = \frac{\chi^2 \cdot N \cdot P(1-P)}{(N-1) \cdot d^2 + \chi^2 \cdot P(1-P)}$$

dimana:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

χ^2 = nilai Chi kuadrat

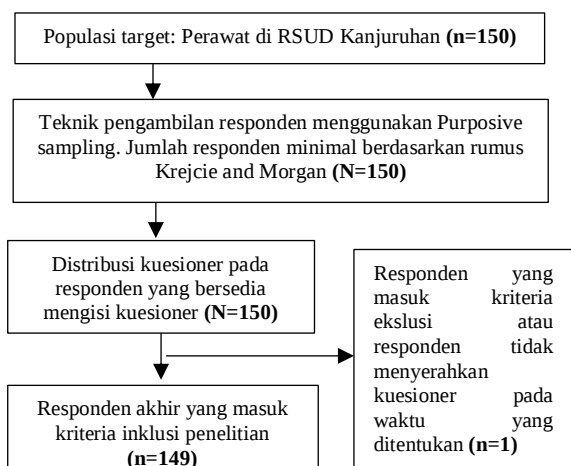
P = proporsi populasi

d = galat pendugaan

$$\begin{aligned} (KK)n &= 3,841 \times 244 \times 0,5(0,5) \\ (244-1)0,05^2 + 3,841 \times 0,5(0,5) &= 215,096 : 1,56775 = 137,200 \approx 137 \end{aligned}$$

Rumus 1. Perhitungan Responden

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel diambil dengan mengikutkan seluruh perawat yang bekerja di rumah sakit. Kriteria inklusi antara lain perawat yang mengisi formulir sesuai kriteria dan menyetujui mengikuti penelitian. Perawat terdiri dari perawat senior dan junior yang dikelompokkan menjadi *shift* kerja dengan beban kerja ringan, sedang dan berat. Perawat yang bekerja pada ruangan IGD dan semua poli kooperatif dalam mengikuti berjalannya penelitian **Gambar 2**.



Gambar 1. Diagram Alir Penentuan Responden

Menggunakan kuisisioner dengan jumlah 12 pertanyaan berkaitan dengan tugas keseharian, besarnya tanggung jawab dan besarnya beban yang dipegang⁸.

Penilaian Insomnia

Penelitian ini menggunakan kuisisioner KSPBJ-IRS untuk menilai derajat insomnia yang telah dibakukan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta (KSPBJ). Kuisisioner ini terdiri dari 11 item pertanyaan⁹.

Penilaian stres

Penelitian ini menggunakan kuisisioner yang terdiri dari 42 pertanyaan dengan 14 pertanyaan sebagai kriteria stres sesuai DASS-42⁷.

Teknik Analisa Data

Tahap ini dilaksanakan untuk mengukur hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan memberi kesimpulan atas penelitian yang telah dilaksanakan. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini berupa uji korelasi Chi-square dengan bantuan software SPSS. Uji korelasi Chi-square adalah uji statistik yang digunakan untuk mencari pengaruh atau untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif jika masing-masing variabel berskala ordinal dan nominal¹⁰.

HASIL DAN ANALISA DATA

Karakteristik Responden

Total responden sebanyak 149 orang dengan distribusi responden berasal dari perawat ICU, ICCU, IGD, dan ruang inap. Jumlah responden ICCU sebanyak 16 orang, IGD sebanyak 20 orang, ICU sebanyak 16 orang, ruang jaga sebanyak 84 orang dan perawat ruang operasi sebanyak 19 orang. Durasi *shift* selama bertugas berkisar delapan jam dengan jumlah per *shift* tiga sampai lima orang). Perawat perempuan berjumlah 96 orang sedangkan laki laki berjumlah 53 orang, dalam data berikut perawat perempuan lebih mendominasi daripada perawat laki-laki di RSUD Kanjuruhan Kapanan.

Tabel 1 Hasil Kerja Gilir dengan Beban Kerja terhadap Insomnia

Insomnia	Ringan		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%
Beban Ringan	7	5%	0	0	0	0
Beban Sedang	27	18%	0	0	0	0
Beban Berat	61	41%	41	28%	9	6%

Keterangan: Tabel 1 menunjukkan *insomnia* perawat menurut responden berdasarkan beban kerja

Berdasarkan data yang disajikan pada **Tabel 1** diperoleh beban kerja ringan terhadap insomnia ringan sebesar tujuh orang (5%), beban kerja sedang terhadap insomnia berat sebesar 27 orang (18%); beban kerja berat terhadap insomnia ringan sebesar 61 orang (41%), insomnia berat sebesar 41 orang (28%), dan insomnia sangat berat sebesar sembilan orang (6%).

Berdasarkan Analisa data Chi-square didapatkan nilai Asimp. Sig sebesar 0.000. karena nilai Asimp sig $0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh hubungan yang signifikan antara beban kerja ringan sedang terhadap insomnia dan stres” hal ini dapat disimpulkan pula bahwa beban kerja seorang perawat mempunyai korelasi dengan tingkat insomnia yang dialaminya

Tabel 2. Hasil Kerja Gilir dengan Beban Kerja terhadap Stress

Shift Kerja	Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Beban Ringan	7	5%	0	0	0	0	0	0
Beban Sedang	27	18%	0	0	0	0	0	0
Beban Berat	94	63%	4	3%	6	4%	8	5%

Keterangan: Tabel 2 menunjukkan *stress* perawat menurut responden berdasarkan beban kerja.

Penilaian Kerja Gilir Menurut Beban Kerja

Berdasarkan data yang disajikan pada **Tabel 2** diperoleh beban kerja ringan terhadap stress ringan sebesar tujuh orang (5%), beban kerja sedang terhadap stress ringan sebesar 27 orang (18%); beban kerja berat terhadap stress ringan sebesar 94 orang (63%), stress sedang sebesar empat orang (3%), stres berat sebesar enam orang (4%), dan stress sangat berat sebesar delapan orang (5%).

Berdasarkan analisa data penelitian variabel terikat yaitu beban kerja berdasarkan penilaian terdiri dari tiga kategori yaitu ringan, sedang,

berat. Sedangkan untuk variabel bebas yaitu *stres dan insomnia*. Selanjutnya untuk menilai apakah ada hubungan atau pengaruh dua variabel ordinal dan mengukur kuatnya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel nominal lainnya. Didapatkan nilai Asimp. Sig sebesar 0.008. karena nilai Asimp sig $0.008 < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ada pengaruh hubungan yang signifikan antara beban kerja berat terhadap stres dan insomnia” hal ini dapat disimpulkan pula bahwa beban kerja seorang perawat mempunyai hubungan atau korelasi dengan tingkat stres yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian, perawat RSUD Kanjuruhan Kepanjen lebih banyak perempuan daripada laki-laki. Sebagian besar jenis kelamin responden penelitian ini adalah perempuan dengan jumlah 96 (71,37%). Hal tersebut

PEMBAHASAN

Peran Karakteristik Responden pada Hasil Riset

Karakteristik responden pada penelitian ini dibedakan berdasarkan jenis kelamin.

mempengaruhi hasil kuisisioner beban kerja dengan stress dan insomnia perawat di RSUD Kanjuruhan. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Sunardi (2012) bahwa pada saat ini perempuan sudah banyak yang bekerja disektor pelayanan publik yang bermakna produktif. Akan tetapi fakta empiris mengungkapkan bahwa keterlibatan perempuan disektor pelayanan publik tersebut tidak menghilangkan beban tugasnya dirumah. Oleh karena itu, lahirlah konsep peran ganda yang biasa disebut beban ganda (*double burden*) adalah beban kerja yang dialami oleh kaum perempuan yang bekerja disektor pelayanan publik, karena sesudah pulang bekerja dan berada disektor urusan dalam rumah tangga, perempuan masih menanggung semua urusan pekerjaan rumah yang harus mereka kerjakan, sedangkan untuk tenaga kerja dengan status menikah akan mengalami beban kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga kerja yang berstatus belum menikah. Hal ini sesuai dengan penelitian Hidayat (2012) yang menyatakan bahwa status seseorang juga mempengaruhi tingkat beban kerja, orang yang sudah menikah lebih cepat mengalami kelelahan dibandingkan dengan yang belum menikah oleh karena waktu istirahat tidak dimanfaatkan secara maksimal sebab kondisi keluarganya juga perlu mendapatkan perhatian yang cukup ¹.

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa keseluruhan responden berada pada masa dewasa. Pada masa dewasa individu telah mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Menurut pendapat Erikson (dalam Putri, 2019) menyatakan bahwa pada masa dewasa manusia sudah menerima dan mempunyai tanggung jawab yang berat, serta pada masa ini juga hubungan intim mulai berkembang dan berlaku. Penelitian oleh Nasrani & Purnawati (2016) mengatakan bahwa saat memasuki usia dewasa seseorang lebih bisa mengendalikan emosi dan stres daripada saat masih kanak-kanak maupun usia lanjut. Saat dewasa individu semakin memperlihatkan kematangan jiwa, semakin bijaksana, dan semakin dapat mentoleransi terhadap pandangan yang. Oleh sebab itu pada masa dewasa seharusnya perawat mempunyai rasa tanggung jawab yang baik guna menunjang pencapaian performa kerja yang bagus ¹¹.

Sejalan dengan hasil pada penelitian ini, perawat yang mengalami stres baik stres ringan,

stres sedang, dan stres berat didominasi oleh perawat berjenis kelamin perempuan. Stres pada perawat perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki disebabkan oleh sistem HPA (*Hypothalamic Pituitary Adrenal*) Axis mensekresikan ACTH (*Adrenocorticotrophic Hormone*) lebih banyak daripada laki-laki yang menyebabkan kortisol banyak dihasilkan dan menimbulkan stres. Penelitian lain yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati (2020) yang mengatakan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres akademik selama proses pembelajaran daring lebih tinggi daripada responden yang berjenis kelamin laki-laki ¹².

Kerja Gilir dengan Beban Kerja Perawat di RS Kanjuruhan

Berdasarkan data yang sudah diteliti, hasil diketahui bahwa perawat di RSUD Kanjuruhan Kepanjen yang mengalami beban kerja berat sebanyak 119 orang dan yang mengalami beban kerja ringan-sedang sebanyak 30 orang. Beban kerja perawat adalah menghitung aktivitas kerja perawat dan ketergantungan pada pelayanan keperawatan. Aktifitas perawat dibedakan menjadi perawatan langsung dan tidak langsung ¹³.

Umur adalah lama hidup individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun terakhir. Umur merupakan risiko yang dapat meningkatkan stres kerja secara signifikan. Individu dengan umur yang lebih tua mengalami stres yang lebih rendah karena pengalamannya dalam menghadapi stres sudah lebih baik dibandingkan dengan individu berumur muda. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perawat dengan umur ≤ 36 tahun memiliki risiko stres sebesar 93,9%. Hal ini berhubungan erat dengan maturitas atau tingkat kedewasaan seseorang. Semakin tua umur seseorang, maka akan semakin meningkat kedewasaannya, kematangan jiwanya dan lebih mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya. Seiring dengan bertambahnya umur maka akan meningkat pula kemampuan membuat keputusan, berpikir rasional, semakin bijaksana, mampu mengendalikan emosi, lebih toleran, dan terbuka dengan pandangan atau pendapat orang lain sehingga ketahanan dirinya terhadap stres akan meningkat ¹⁴.

Everly dalam Munandar (2001) mengatakan beban kerja adalah keadaan dimana pekerja dihadapkan pada volume kerja atau tugas yang harus diselesaikan pada waktu

tertentu. Dengan kata lain dari beban kerja adalah kombinasi dari beban kerja kuantitatif dan kualitatif. Beban kerja kuantitatif adalah yaitu timbul karena tugas-tugas terlalu banyak atau sedikit, sedangkan beban kerja kualitatif adalah jika pekerja merasa mampu atau tidak mampu melakukan tugas secara terampil sesuai potensi dari pekerja. Beban kerja yang terlalu berlebihan akan menimbulkan kelelahan baik fisik maupun mental dan reaksi-reaksi emosional seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, dan mudah marah. Sedangkan pada beban kerja yang terlalu sedikit dimana pekerjaan yang terjadi karena pengurangan gerak akan menimbulkan kebosanan dan rasa monoton. Kebosanan dalam kerja rutin sehari-hari karena tugas atau pekerjaan yang terlalu sedikit mengakibatkan kurangnya perhatian pada pekerjaan sehingga secara potensial membahayakan pekerja¹¹.

Pengaruh Kerja Gilir terhadap Insomnia

Berdasarkan penelitian Samra dan Smith, (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 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. 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 perawat¹².

Pengaruh Kerja Gilir terhadap Stres

Stres kerja sesuai dengan teori burnout syndrome yaitu keadaan lelah atau frustrasi yang disebabkan oleh terhalangnya pencapaian harapan (15) Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryanti (2013) yang menyatakan bahwa stres kerja perawat dalam

kategori sedang yaitu dengan persentase sebanyak 82,8%, namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh UO Ukuye dan SS Asa (2011), yang mengatakan 50% memiliki stres kerja tinggi. Menurut peneliti, apabila perawat mengalami stres kerja dan tidak dikelola dengan baik maka dapat berdampak pada pasien, seperti hilangnya rasa peduli terhadap pasien, terjadinya kesalahan dalam perawatan, bahkan dapat membahayakan keselamatan pasien. Perawat harus dapat dan mampu dalam manajemen stres kerja karena stres tidak seharusnya dimiliki oleh seorang perawat, sehingga jika perawat tidak mengalami stres, pasien dan keluarga akan merasa puas dalam pelayanan yang diberikan, karena stres mengakibatkan perawat mengalami masalah dalam pekerjaannya, hal ini sesuai hasil pernyataan jawaban responden bahwa lebih dari 50% responden menjawab kadangkadang, karena perawat mengalami nyeri perut/uluh hati, frekuensi napas meningkat, napsu makan menurun, nyeri pinggang, merasa tertekan, kecewa terhadap hasil, dan bingung, sehingga dilampiaskan dengan cara menghindar dari masalah, meninggalkan pekerjaan, tegang dalam interaksi, dan mudah marah, selain itu ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres kerja diantaranya usia dan jenis kelamin¹⁴.

Perawat secara alamiah merupakan profesi yang penuh dengan stres karena setiap hari perawat berhadapan dengan penderita yang mempunyai karakteristik berbeda-beda, semakin cukup usia, maka tingkat kematangan dalam berpikir juga lebih tenang¹¹.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan data penelitian terdapat pengaruh beban kerja berat terhadap insomnia dan stres pada perawat RSUD Kanjuruhan
2. Berdasarkan data penelitian terdapat pengaruh beban kerja sedang terhadap insomnia dan stres pada perawat RSUD Kanjuruhan

SARAN

1. Bagi perawat

Perawat tidak melakukan pekerjaan yang bukan profesinya, selain itu juga diperlukan penambahan jumlah perawat untuk mengurangi beban kerja yang berlebih sehingga tidak memicu timbulnya stres dan insomnia pada

perawat, karena masalah ini juga bisa berdampak pada ketidakpuasan pasien dan keluarga terhadap pelayanan⁷. Meningkatkan pendidikan perawat yang diploma menjadi sarjana karena dengan pendidikan yang tinggi secara tidak langsung pengetahuan juga tinggi⁸, sehingga semua pekerjaan bisa teratasi dan tidak menjadi beban.

2. Bagi peneliti selanjutnya 9.
Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengembangkan metode yang lebih aplikatif seperti dengan metode asuhan keperawatan, ketergantungan pasien, dan masa kerja terkait beban kerja perawat karena masalah ini bisa berdampak pada kesembuhan pasien. 11.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Ikatan Orangtua Mahasiswa (IOM) Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang yang telah memberikan insentif dana penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hammasin A. Hubungan Antara Shift Kerja Dan Tingkat Insomnia Pada Perawat Di Rumah Sakit Pelabuhan Palembang Tahun 2020. 2021; 13.
2. Premani NT. Insomnia Berkorelasi Dengan Terganggunya Kualitas Hidup Personil Militer Di Lingkungan Makesdam IX/ Udayana. Medicina (B Aires). 2017;48(3):206–10.
3. Dyah Ajeng Kirana Nareswari. Pengaruh Kerja Gilir Terhadap Produktivitas Kerja Pada Tenaga Kerja Perempuan Bagian Pemotongan di PT Perkebunan Nusantara, Jelbuk. UNEJ. 2011;66(July):37–9.
4. Puspitasari HDR, Prabandari YS, Budiharjo S. Hubungan antara Komitmen Manajemen , Perilaku K3 dan Shift Kerja dengan Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja di RSUD Kanjuruhan Kepanjen Kabupaten Malang. Berita Kedokteran Masyarakat Jurnal. 2018;98(1):1.
5. Irmawartini, Nurhaedah. Metodologi Penelitian. 1st ed. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017. 94 p.
6. Marsidi SR. Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. Journal of Vocational Health Studies. 2021;5(2):87.
- Retnaningtyas LE. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Islam Siti Aisyah Kota Madiun. 2018;113.
- Ratri Satya Pritasti. Kuesioner KSPBJ untuk Dewasa hingga Lansia di Panti Wreda Dharma Surakarta. 2019;(Turnbull 1986):6–17.
- Vusvitasari R, Nugroho S, Akbar S. Kajian Hubungan Koefisien Korelasi Pearson (ρ), Spearman-. Journal Statistika. 2016;41–54.
- Bisnis JA, Rolos JKR, Sambul SAP, Rumawas W, Studi P, Bisnis A, et al. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Asuransi Jiwasraya Cabang Manado Kota. Vol. 6. 2018.
- Nurul H. Beban Ganda Perempuan Bekerja Kota. Vol. 6. 2015.
- A'yuni Rasyidah Q, Fitryasari R, Wahyudi AS. Hubungan Tingkat Stres Dan Burnout Syndrome Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga (A Relationship Between Stress Level And Burnout Syndrome With Sleep Quality On Clinical Nursing Students In Faculty Of Nursing Universitas Airlangga). Available from: <http://e-journal.unair.ac.id/PNJ>
- Maurika Sari R, Beban Kerja dan Disiplin Kerja P, Bina Taruna Gorontalo U, Saleh Luturlean B. Pengaruh Beban Kerja Dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Studi Di Sekolah Tinggi Olahraga Dan Kesehatan Bina Guna Medan.
- Adasi GS, Amponsah KD, Mohammed SM, Yeboah R, Mintah PC. Gender Differences in Stressors and Coping Strategies Among Teacher Education Students at University of Ghana. Journal of Education and Learning. 2020 Feb 24;9(2):123.