

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan aktivitas yang dilakukan setiap hari dan juga salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Menurut Teori Hirarki Maslow tentang kebutuhan, tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Dimana seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dahulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan lainnya.¹

Tidur yang cukup sangat diperlukan oleh setiap orang agar tubuh dapat berfungsi normal. Dimana pada saat kondisi tubuh istirahat atau tidur, maka tubuh melakukan proses pemulihan atau regenerasi yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi optimal (Wicaksono, Dhimas). Sehingga orang yang kurang tidur akan cepat merasa lelah dan konsentrasi menurun karena proses pemulihan terhambat yang menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan optimal. Dimana seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kuantitas maupun kualitas akan menderita insomnia.

Insomnia adalah suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (Lanywati, 2001). Insomnia bukan merupakan penyakit, tetapi merupakan suatu gejala kelainan dalam tidur yang berupa kesulitan tidur. Seseorang yang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan

¹ Baderel Munir, *Dinamika Kelompok : Penerapannya Dalam Laboratorium Ilmu Perilaku*, Universitas Sriwijaya, 2001, Hlm. 44

terbangun lebih awal kemudian sulit untuk memulai tidur kembali merupakan gejala-gejala umum insomnia.

Menurut Japardi (2002) prevalensi insomnia setiap tahun di dunia diperkirakan sekitar 20%-40% orang dewasa mengalami sulit tidur dan sekitar 17 % mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia menurut US Census Bureau, International Data Base tahun 2004, sekitar 28 juta orang dari total penduduk 238 juta atau sekitar 10% menderita insomnia.²

Menurut NSF (national sleep foundation) dalam Handayani (2008) gangguan tidur dapat memberikan beberapa dampak pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan dan sulit mengingat sesuatu. Perubahan kuantitas dan kualitas tidur juga pernah dialami berbagai pekerja salah satunya adalah perawat. Perawat adalah mereka yang dipersiapkan untuk mengerjakan tugas mulia dan penting untuk menyelamatkan nyawa manusia fisik dan mental (Tuti, 2009).

Menurut data international of sleep disorder, prevalensi penyebab-penyebab gangguan tidur adalah penyakit asma (61-74%), gangguan pusat pernafasan (40-50%), kram kaki pada malam hari (16%), psychophysiological (15%), sindrom kaki gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), sindrom terlambat tidur (5-10%), stres (65%), pikun (5%), gangguan perubahan jadwal (2-5%), sesak saluran nafas (1-2%), penyakit lambung (<1%), mendadak tidur (0,03%-0,16%) (Handayani,2008).

Salah satu penyebab dari sulit tidur (Insomnia) yang paling dominan adalah stres kerja. Dimana stres sering dianggap sebagai pemicu utama timbulnya

² Admin, *28 Juta Orang Indonesia Terkena Insomnia*, <http://balagu.com/health/?p=7> diakses pada tanggal 13 Februari 2013 pukul 13.00

insomnia bagi seseorang. Setiap individu pasti pernah mengalami stres, dimana stres kerja disebabkan oleh *Stressor-Stressor* yang ada dilingkungan kerja. Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda-beda dalam mengartikan stressor tersebut. *Stressor* diterima oleh panca indera kemudian di interpretasikan menjadi stres kerja sehingga setiap individu mengalami tingkat stres kerja yang berbeda-beda. Dimana stres kerja terjadi karena adanya masalah ditempat kerja yang tidak dapat diselesaikan.

Menurut Schellhardt (1996) tempat kerja yang berubah dan bersaing menambah tingkat stres dikalangan para pekerja dan juga manager. Misalnya sebuah survey atas pekerja di amerika serikat menemukan bahwa 46% merasakan pekerjaan mereka penuh dengan stres dan 34% berpikir serius untuk keluar dari pekerjaan mereka 12 bulan sebelumnya karena stres ditempat kerja (Sasono, 2008).

Perawat merupakan sumber daya manusia di rumah sakit yang memegang peranan yang sangat besar dalam pelayanan kesehatan. Rumah sakit harus memiliki sumber daya manusia yang berkualitas sehingga dapat memberikan pelayanan yang terbaik bagi pasien sehingga produktivitas dapat meningkat. Karena itu perawat harus sanggup mengatasi stres yang dialaminya dalam dunia keperawatan karena perawat tidak boleh melakukan kekeliruan sedikitpun (Windayanti dan Prawasti, 2010).

Perawat memiliki tanggung jawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia. Berdasarkan hasil Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2006 bahwa 50,9 % perawat Indonesia yang aktif mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja

terlalu tinggi, shift kerja yang tidak teratur serta penghasilan yang tidak memadai. Sedangkan American National Association for Occupational Health (ANAHO) menempatkan kejadian stress pada perawat berada di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. (Ratnasari, 2009). Salah satu kasus akibat stres pada perawat terjadi pada seorang perawat berusia 32 di Kyoto Jepang yang mengelupas kuku pasien stroke secara paksa akibat stres berat yang dialami, hal ini terjadi akibat perawat tersebut merasa stres dengan pekerjaan yang diberikan supervisornya.³ Peristiwa ini dapat menjadi pelajaran yang penting bagi perawat yang ada di Indonesia.

Stres sering diartikan sebagai suatu kondisi yang negatif, suatu keadaan yang mengarah ke timbulnya penyakit fisik ataupun mental, atau mengarah ke perilaku yang tak wajar⁴. Stres tidak selalu memberikan dampak yang negatif. Stres juga bisa memberikan dampak yang positif. Hal ini tergantung dari bagaimana respon individu tersebut dalam mempersepsikan stressor yang ada di lingkungan kerja. Menurut Mendelson (dalam Tarwaka, 2010:347) stres kerja merupakan suatu ketidakmampuan pekerja untuk menghadapi tuntutan tugas dengan akibat suatu ketidaknyamanan dalam kerja.

Stres merupakan pemicu utama bagi seseorang untuk mengalami kesulitan tidur (*Insomnia*). Perawat yang mengalami stres kerja akan mengalami perubahan perilaku dalam tidur. Dimana pola tidurnya menjadi tidak teratur sehingga akan berdampak terhadap kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada pasien. Untuk menjalankan tugasnya dengan baik, maka diperlukan suatu lingkungan

³ ET, Japan Crime, http://news.yahoo.com/s/nm/20060123/0d_nm/japan_crime_dc, diakses pada tanggal 13 Februari 2013 pukul 12.00

⁴ Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri dan Organisasi*, hlm. 374

kerja yang kondusif, nyaman serta kondisi kesehatan mereka harus diusahakan berada dalam kondisi yang optimal.

Timbulnya gangguan kesehatan seperti insomnia dapat berefek pada status kesehatan fisik dan psikis yang akan menyebabkan mereka kurang dapat berkonsentrasi terhadap pekerjaannya yang selanjutnya akan mempengaruhi produktivitas kerja dan dapat menyebabkan timbulnya kecelakaan kerja.

Stres dapat membuat seseorang mengalami insomnia karena ketika stres maka hormon stres akan tetap diproduksi pada waktu tidur, sehingga akan menghambat produksi melatonin. Melatonin merupakan hormon yang berfungsi mengatur dan memelihara irama sirkadian (sistem jam biologis tubuh yang berperan untuk mengatur saat tidur dan bangun). Jika hormon melatonin terhambat maka akan mengganggu irama sirkadian yang akan berdampak terhadap pola tidur seseorang.

Menurut Tarwaka (2011) dampak dari stres kerja di bagi menjadi dua pengaruh yaitu dampak individu yang meliputi : reaksi emosional (mudah marah, emosi yang tidak terkontrol, curiga yang berlebihan, perasaan tidak aman dan lain-lain), reaksi perubahan kebiasaan dan perubahan fisiologis (perasaan lelah, susah tidur, sakit kepala, dan lain-lain) dan dampak organisasi yang berpengaruh terhadap penurunnya produktivitas kerja.

Insomnia adalah suatu kesulitan untuk tidur, atau bertahan tidur, atau tidur dengan nyenyak. Insomnia bukan merupakan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala kelainan dalam tidur yang berupa kesulitan tidur. Insomnia disebabkan oleh jam kerja yang tidak teratur, lingkungan yang tidak kondusif, stres kerja yang berlebihan serta gaya hidup.

Jam kerja sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Dimana perawat memiliki waktu kerja yang tidak sama setiap harinya (Shift kerja) sehingga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perubahan jam tidur dan pola tidurnya menjadi tidak teratur dan akibatnya dapat menurunkan kualitas kerjanya. Namun dirumah sakit puri mandiri kedoya menerapkan sistem shift kerja pada perawat tidak periodik sehingga masih banyak perawat yang mengalami gangguan sulit tidur.

Lingkungan kerja yang tidak kondusif sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. namun kondisi lingkungan kerja di Rumah sakit tersebut sangat kurang kondusif, walaupun suasana kerjanya tenang namun kondisi pencahayaan di ruangan kurang kondusif sehingga menyebabkan perawat tersebut sering mengantuk terutama di siang hari.

Gaya hidup juga mempengaruhi pola tidur seseorang. Gaya hidup yang mempengaruhi pola tidur yaitu merokok, mengkonsumsi kafein. Merokok dapat membuat seseorang menjadi sulit tidur karena pengaruh rangsangan nikotin yang membuat selalu terjaga. Tetapi pada penelitian ini hanya ditemukan dua responden yang memiliki kebiasaan merokok dikarenakan sebagian besar responden adalah wanita. Selain itu, mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein juga dapat menyebabkan gangguan sulit tidur karena kandungan kafein dapat menstimulasi otak sehingga membuat sistem tubuh lebih aktif yang akan mengakibatkan sulit tertidur. Namun pada kenyataannya di Rumah sakit Puri Mandiri kedoya para perawat jarang mengkonsumsi kopi tetapi tetap saja mereka mengalami gangguan sulit tidur.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh peneliti Rini Afrianti, dkk (2007) pada petugas pemadam kebakaran di daerah Jakarta Selatan ditemukan bahwa 259 responden didapatkan 111 orang (42,9%) menderita insomnia dengan komposisi insomnia ringan 88 orang (34%) dan 23 orang (8,9%) insomnia sedang, tidak ada responden yang menderita insomnia berat. Hasil penelitian Reni didapatkan stres ringan dialami oleh mahasiswa kedokteran sebanyak 82 (61,7%) responden dari 133 responden dan stres sedang dialami oleh 51 (38,3%) responden. Mahasiswa yang mengalami insomnia sebanyak 29 (21,8%).

Menurut Nashori (2005) kualitas tidur yang dialami seseorang memberikan pengaruh terhadap kendali dirinya. Seseorang yang tidur dengan waktu yang cukup akan menjadi pribadi yang bersuasana hati positif, waspada, dan persepsi yang benar terhadap stimulus. Maka ia akan tetap dapat mengendalikan dirinya secara optimal sehingga tidak akan terjebak pada perilaku yang negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang ini, maka peneliti ingin meneliti mengenai adakah “ **Hubungan Stres Kerja dengan Keluhan Susah Tidur Pada Perawat di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya.**”

B. Identifikasi Masalah

Manusia mempunyai kebutuhan dasar yang paling dibutuhkan yaitu tidur. Dimana manusia mempunyai dua jenis kebutuhan yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis, tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis. Tidur yang cukup sangat diperlukan oleh setiap orang agar tubuh dapat berfungsi normal. Dimana pada saat kondisi tubuh istirahat atau tidur, maka tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan

stamina tubuh hingga berada dalam kondisi optimal bila seseorang yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya baik secara kuantitas maupun kualitas akan menderita insomnia.

Gangguan tidur dapat memberikan beberapa dampak pada manusia. Ketika kurang tidur seseorang akan berpikir dan bekerja lebih lambat, membuat banyak kesalahan dan sulit mengingat sesuatu. Perubahan kuantitas dan kualitas tidur juga pernah dialami berbagai pekerja salah satunya adalah perawat. Perawat adalah mereka yang dipersiapkan untuk mengerjakan tugas mulia dan penting untuk menyelamatkan nyawa manusia fisik dan mental.

Kesulitan tidur yang dialami oleh perawat disebabkan oleh jam kerja yang tidak teratur, lingkungan kerja yang tidak kondusif, stres kerja yang berlebihan, beban kerja yang tidak sesuai serta gaya hidup seperti mengonsumsi minuman yang mengandung kafein.

Jam kerja sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. Dimana perawat memiliki waktu kerja yang tidak sama setiap harinya (Shift kerja) sehingga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan perubahan jam tidur dan pola tidurnya menjadi tidak teratur dan akibatnya dapat menurunkan kualitas kerjanya. Namun di rumah sakit puri mandiri kedoya menerapkan sistem shift kerja pada perawat tidak periodik sehingga masih banyak perawat yang mengalami gangguan sulit tidur.

Lingkungan kerja yang tidak kondusif sangat berpengaruh terhadap pola tidur seseorang. namun kondisi lingkungan kerja di Rumah sakit tersebut sangat kurang kondusif, walaupun suasana kerjanya tenang namun kondisi pencahayaan

di ruangan kurang kondusif sehingga menyebabkan perawat tersebut sering mengantuk terutama disiang hari.

Gaya hidup juga mempengaruhi pola tidur seseorang. Gaya hidup yang mempengaruhi pola tidur yaitu merokok, mengkonsumsi kafein. Merokok dapat membuat seseorang menjadi sulit tidur karena pengaruh rangsangan nikotin yang membuat selalu terjaga. Tetapi pada penelitian ini hanya ditemukan dua responden yang memiliki kebiasaan merokok dikarenakan sebagian besar responden adalah wanita. Selain itu, mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein juga dapat menyebabkan gangguan sulit tidur karena kandungan kafein dapat menstimulasi otak sehingga membuat sistem tubuh lebih aktif yang akan mengakibatkan sulit tertidur. Namun pada kenyataannya di Rumah sakit Puri Mandiri kedoya para perawat jarang mengkonsumsi kopi tetapi tetap saja mereka mengalami gangguan sulit tidur.

Salah satu penyebab dari sulit tidur (Insomnia) adalah stres kerja. Dimana stres sering dianggap sebagai pemicu utama timbulnya insomnia bagi seseorang. Stres kerja disebabkan oleh *Stressor-Stressor* yang ada dilingkungan kerja. Stressor dipersepsikan oleh individu kemudian diinterpretasikan sehingga setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Stres kerja yang tidak bisa diatasi dengan baik akan berpengaruh terhadap pola tidur perawat sehingga menjadi sebuah masalah karena pola tidur yang tidak cukup dapat mengakibatkan perawat sulit berkonsentrasi terhadap pekerjaannya dan dapat menurunkan produktivitas kerja perawat tersebut. Maka dari itu pengontrolan stres yang baik dapat membantu perawat dalam mengatasi kesulitan tidur yang tidak teratur, sehingga dapat meningkatkan stamina perawat menjadi optimal dan produktivitas kerja.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor-faktor penyebab sulit tidur seperti lingkungan kerja, jam kerja yang tidak teratur, stres kerja yang berlebihan dan gaya hidup maka dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang stres kerja karena stres kerja paling dominan menyebabkan sulit tidur pada seseorang menurut data international of sleep disorder, prevalensi gangguan sulit tidur akibat stres kerja sebesar 65%. Maka penulis hanya membatasi permasalahan "Hubungan Stres Kerja Dengan Keluhan Sulit Tidur (Insomnia) Pada Perawat Di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya"

D. Perumusan Masalah

Dari penjelasan diatas, dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu apakah ada hubungan stres kerja dengan keluhan sulit tidur (Insomnia) pada perawat di rumah sakit puri mandiri kedoya.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres kerja dengan keluhan sulit tidur (Insomnia) pada perawat di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya Tahun 2013.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Karakteristik Pada Perawat Dirumah Sakit Puri Mandiri Kedoya.

- b. Mengidentifikasi stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya.
- c. Mengidentifikasi keluhan sulit tidur (Insomnia) pada perawat di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya.
- d. Menganalisis adanya hubungan antara stres kerja dengan keluhan sulit tidur (Insomnia) pada perawat di Rumah sakit Puri Mandiri kedoya.

F. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengalaman yang berharga dan mendapatkan tambahan wawasan dalam melakukan penelitian mengenai hubungan persepsi stres kerja dengan keluhan sulit tidur (Insomnia) pada perawat di Rumah Sakit Puri Mandiri Kedoya Tahun 2013.

2. Bagi Universitas

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk mahasiswa serta dapat dijadikan pedoman untuk dilakukan penelitian selanjutnya oleh mahasiswa.

3. Bagi Rumah Sakit

Sebagai informasi dan bahan masukan bagi pimpinan staff rumah sakit sampai sejauh mana para perawat mengalami stres kerja.