

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

TRI WINDARWATI

**HUBUNGAN STRES KERJA DAN KELUHAN SULIT TIDUR
(INSOMNIA) PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT PURI MANDIRI
KEDOYA JAKARTA BARAT TAHUN 2013**

6 Bab, 67 Halaman, 16 Tabel, 9 Grafik

ABSTRAK

Perawat selalu dihadapkan pada tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia. Sehingga perawat sangat mudah mengalami stres ditempat kerja. Stres yang terjadi pada perawat akan mengganggu pola tidur. Dimana ketika perawat tersebut mengalami stres maka produksi hormon melatonin menjadi terhambat sehingga akan menimbulkan gangguan sulit tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres kerja dengan insomnia pada perawat RS. Puri Mandiri Kedoya. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2013 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode cross sectional. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang dilihat dari aspek fisik, psikologi dan perilaku untuk pengukuran stres kerja. Pengukuran keluhan sulit tidur meliputi gangguan masuk tidur, lamanya tidur, kualitas tidur serta kualitas setelah bangun dengan menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. Analisa data menggunakan *Pearson Product Moment Correlation*. Sebagian besar responden adalah perempuan dengan umur rata-rata ≤ 25 tahun, rata-rata pendidikan perawat D3 Keperawatan dengan lama bekerja antara 1-5 tahun. Nilai rata-rata stres kerja adalah $66,7 (\pm 17,272)$ dan nilai rata-rata keluhan sulit tidur adalah $29,22 (\pm 6,327)$. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan stress kerja dan keluhan sulit tidur secara bermakna ($r = 0,692$; $\rho < 0,05$). Hal ini menunjukkan stres kerja dengan keluhan sulit tidur memiliki hubungan yang kuat dan berpola positif, yang berarti semakin tinggi stress kerja maka semakin tinggi juga keluhan sulit tidur pada perawat. Perlu menerapkan shift kerja secara periodic dan membuat jadwal jam tidur secara teratur agar terbiasa memulai dan bangun tidur pada jam yang sama setiap harinya.

Daftar Pustaka: 25 (1998 - 2013)