

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tenaga kesehatan di rumah sakit sangat bervariasi baik dari segi jenis maupun jumlahnya. Tenaga kesehatan rumah sakit yang terbanyak adalah perawat yang berjumlah sekitar 60% dari tenaga kesehatan yang ada di rumah sakit. Perawat merupakan salah satu tenaga kesehatan yang selalu ada di setiap rumah sakit dan merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan rumah sakit. Pekerjaan seorang perawat dalam memberikan pelayanan keperawatan tidak terlepas dari pengaturan jam kerja di suatu rumah sakit yang lebih dikenal dengan istilah *shift* kerja (Dian & Solikhah, 2012).

Shift kerja merupakan pilihan dalam pengorganisasian kerja untuk memaksimalkan produktivitas kerja sebagai pemenuhan tuntutan pelanggan. Pada saat ini sistem kerja *shift* sudah diaplikasikan secara luas pada berbagai sektor baik industri manufaktur maupun industri jasa, seperti di rumah sakit. *Shift* kerja berbeda dengan hari kerja biasa, dimana pada hari kerja biasa, pekerjaan dikerjakan secara teratur pada waktu yang telah ditentukan sebelumnya, sedangkan *shift* kerja dapat dilakukan lebih dari satu kali untuk memenuhi jadwal 24 jam/hari (Joko dkk., 2012).

Shift kerja perawat di rumah sakit yang ada di Indonesia secara umum terdiri dari tiga *shift* yaitu: *shift* pagi bekerja mulai pukul 07.00-14.00 WIB, *shift* sore bekerja mulai pukul 14.00-21.00 WIB, dan *shift* malam bekerja

mulai pukul 21.00-07.00 WIB (Selvia, 2013). *Shift* kerja mempunyai beberapa efek negatif terhadap pekerja yaitu efek fisiologis berkurangnya waktu tidur, kapasitas fisik yang menurun akibatnya perasaan mengantuk dan lelah, menurunnya nafsu makan dan gangguan pencernaan. Secara alami manusia bekerja pada siang hari dan tidur/istirahat pada malam hari. *Shift* kerja pada perawat berpengaruh terhadap irama sirkadian dan kesehatan tubuh sehingga dapat menurunkan kualitas tidur (Kodrat, 2009).

Irama sirkadian adalah irama biologis di dalam tubuh yang mana irama ini mengikuti perputaran waktu siang dan malam, dan selalu berulang setiap sekitar 24 jam. Seseorang akan mengalami irama siklus sebagai bagian dari kehidupan mereka. Irama sirkadian dipengaruhi oleh perubahan dari terang ke gelap dan sebaliknya, kontak sosial dengan lingkungan, pekerjaan dan kesadaran tentang waktu. Irama sirkadian meliputi waktu tidur dan terjaga setiap harinya. Waktu tidur dan terjaga yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Orang akan beraktivitas pada siang hari dan akan tertidur pada malam hari tetapi ada juga orang yang bekerja pada malam hari dan saat siang hari beristirahat. Individu beraktivitas dari pagi hari sampai malam hari, hal ini merupakan jam biologis yang sudah dimiliki oleh setiap individu (Robotham, 2011).

Caruso (2013) melakukan penelitian tentang dampak negatif dari kerja *shift* pada perawat. Kerja *shift* dan jam kerja yang lama (lebih dari 12,5 jam per hari dan 40 jam per minggu) meningkatkan resiko durasi tidur yang pendek dan gangguan tidur. Sebanyak 32% perawat melaporkan mereka tidak

mendapatkan waktu yang cukup untuk tidur. Selain itu, kerja *shift* dan waktu kerja yang lama meningkatkan resiko penurunan kinerja di tempat kerja, kecelakaan, obesitas, kelelahan akibat kerja, dan berbagai macam penyakit kronis. Jadi, strategi utama untuk mengurangi resiko tersebut dengan membuat tidur menjadi prioritas dalam sistem kerja untuk mengatur pekerjaan dan kehidupan pribadi perawat.

Masalah utama dari bekerja *shift* adalah mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur terjadi akibat dari pola tidur yang tidak beraturan yang dilakukan oleh setiap orang yang bekerja menggunakan sistem *shift*. Terkhususnya perawat yang mungkin saja menjalani jadwal *shift* dari awal kerja sampai pensiun dengan jadwal *shift* rotasi yang sering berganti jadwal dengan rutinitas pekerjaan yang berbeda dan waktu kerja yang tidak tepat, tidak menutup kemungkinan bisa mengalami gangguan tidur sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Sallinen dan Kecklund, 2010).

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang normal dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Potter & Perry, 2005). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton & Hall, 2006).

Tidur memiliki manfaat yang sangat baik bagi tubuh. Manfaat tidur bagi anak-anak dan orang dewasa adalah meregenerasi sel-sel tubuh yang rusak menjadi sel-sel yang baru, memperlancar produksi hormon pertumbuhan tubuh, mengistirahatkan tubuh yang letih akibat aktivitas seharian, meningkatkan kekebalan tubuh dari serangan penyakit, menambah konsentrasi dan kemampuan fisik sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan (Siregar, 2011).

Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensorik walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur. Faktor homeostatik (faktor S) maupun faktor sirkadian (faktor C) juga berinteraksi untuk menentukan waktu dan kualitas tidur (Suzanne, 2015).

Kualitas tidur, menurut *American Psychiatric Association* (2000) dalam Wavy (2008), didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi dua aspek, yakni kuantitatif tidur dan kualitatif tidur. Aspek kuantitatif termasuk lamanya waktu tidur, sedangkan kualitatif tidur merupakan aspek subjektif dari waktu

yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur dan perasaan segar pada saat bangun tidur (Lemma dkk, 2012).

Lin, et al., (2012) meneliti tentang efek dari jadwal kerja *shift* terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental pada perawat wanita di Taiwan Selatan. Perawat dengan *shift* rotasi memiliki kualitas tidur dan kesehatan mental yang buruk dibandingkan perawat yang bekerja *non-shift*. Selain itu, perawat yang memiliki libur 2 hari setelah *shift* malam menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur dan kesehatan mental. Perbandingan kualitas tidur antara penelitian pertama dan kedua menunjukkan kualitas tidur yang memburuk hanya pada perawat yang mempunyai peningkatan frekuensi *shift* malam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perawat wanita dengan kerja *shift* rotasi cenderung memiliki kualitas tidur dan kesehatan mental yang buruk.

Perubahan dalam tidur diatur oleh *reticular activating system* (RAS) dan *bulbar synchronizing regional* (BSR) yang terletak pada batang otak. RAS merupakan sistem yang mengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk kewaspadaan dan tidur. RAS ini terletak dalam *mesencephalon* dan di bagian atas *pons*. Selain itu RAS dapat memberi rangsangan visual, nyeri, pendengaran, dan perabaan serta dapat menerima stimulasi dari *korteks serebri* termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Ketika dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepinefrin*. Demikian juga pada saat tidur, diakibatkan oleh adanya pelepasan serum

serotonin dari sel khusus yang berada di *pons* dan batang otak tengah, yaitu BSR (Potter & Perry, 2010).

Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel-sel yang rusak menjadi menurun. Kelelahan, meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Tidur malam yang berlangsung dengan rerata 7 jam, terdiri dari 2 macam kondisi yaitu REM dan NREM yang bergantian selama 4-6 kali. Seseorang yang kurang cukup menjalani tidur jenis REM maka esok harinya akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri dan emosinya, nafsu makan bertambah. Tidur NREM yang kurang cukup, akan mengakibatkan esok harinya keadaan fisik menjadi kurang gesit (Potter & Perry, 2005).

Lin (2014) melakukan penelitian untuk mendeskripsikan *shift* kerja perawat di Taiwan dan bagaimana efeknya terhadap kualitas tidur, stres, dan status kesehatan. Lebih dari 70% perawat di Taiwan memiliki masalah tidur, dengan indikasi kualitas tidur yang buruk. Perawatan pada pasien dilakukan selama 24 jam, sehingga perawat harus bekerja dalam *shift* yang berbeda-beda untuk dapat memenuhi kebutuhan pasien. Kerja *shift* yang lama secara signifikan berefek pada fisik perawat secara keseluruhan dan kesehatan mental. Pada saat melaksanakan kerja *shift* perawat melaporkan terjadinya kualitas tidur yang buruk, stres terhadap pekerjaan, dan status kesehatan yang

menurun. Hasil penelitian menunjukkan kerja *shift* berpengaruh terhadap kualitas tidur dan status kesehatan pada perawat.

Figueiredo, D. M., et al., (2013) juga melakukan penelitian pada perawat di Brazil untuk mengevaluasi siklus tidur pada perawat dengan *shift* kerja menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Siklus tidur dievaluasi dengan memperhatikan kebiasaan tidur pada 60 perawat dengan usia rata-rata 31,76 tahun. Hasil PSQI menunjukkan rata-rata 7,0 poin termasuk kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk pada perawat dengan kerja *shift* diakibatkan karena pola kerja *shift* dan kebiasaan kerja *shift*.

Rumah Sakit Umum Daerah Solok merupakan salah satu rumah sakit yang menjadi pusat rujukan di Kota Solok, dan merupakan rumah sakit tipe B pendidikan. Dimana selama 24 jam rumah sakit ini selalu ramai dengan pengunjung. Untuk menunjang kegiatan Rumah Sakit Umum Daerah Solok peran perawat sangat dibutuhkan dalam waktu 24 jam. Instansi Rawat Inap di RSUD Solok merupakan suatu bagian dirumah sakit yang digunakan untuk tempat asuhan keperawatan dan unit kerja ruang perawatan yang mempunyai 10 ruangan rawat inap dengan jumlah perawat 160 orang.

Ruang interne termasuk salah satu dari ruang rawat inap yang memiliki jumlah kunjungan pasien terbanyak setiap bulannya. Ruang interne terdiri dari dua, yaitu ruang interne pria dan wanita. Perawat di ruang interne berjumlah 32 orang, yaitu 17 orang di ruang interne wanita dan 15 orang di ruang interne pria. Berdasarkan data profil RSUD Solok tahun 2016 *Bed Occupancy Rate* (BOR) di ruang rawat inap 81%, dan BOR di ruang interne rata-rata 95-100%.

BOR yang cukup tinggi dapat meningkatkan beban kerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan. Kegiatan asuhan keperawatan yang dilaksanakan tergantung dari kualitas dan kuantitas tenaga perawat yang bertugas selama 24 jam. Hal ini dilaksanakan oleh perawat dengan sistem kerja *shift*. Pembagian *shift* kerja pada perawat dikelompokkan menjadi 3 *shift*, yaitu *shift* pagi pukul 08.00-14.00 WIB, *shift* sore pukul 14.00-20.00 WIB, dan *shift* malam pukul 20.00-08.00 WIB. Dilihat dari pembagian *shift* tersebut maka *shift* malam mempunyai jam kerja paling lama dari *shift* pagi dan *shift* sore.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 April 2017 pada 10 orang perawat yang bekerja dengan sistem *shift*, perawat pada *shift* di pagi hari mengeluhkan beban kerja yang lebih berat karena kuantitas pekerjaan terkadang lebih banyak pada saat pagi hari. Sementara itu, gangguan kerja yang dirasakan perawat *shift* malam adalah rasa mengantuk yang hebat, jam kerja yang lebih panjang, dan lelah di seluruh badan. Selain itu, perawat juga mengeluhkan cepat lelah, nyeri dan pegal-pegal pada punggung dan kaki, pusing serta mengantuk. Pada kenyataannya terjadi ketidaksesuaian antara jadwal *shift* dengan pelaksanaannya, seperti adanya perawat yang saling bertukar jadwal dan perawat yang bekerja melebihi dari jam kerja yang seharusnya. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan pembagian jadwal kerja. Jadwal *shift* malam pun lebih lama dari pada *shift* pagi dan sore.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok tahun 2017.”

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, didapatkan rumusan masalah berupa “Apakah ada hubungan kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok tahun 2017?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok tahun 2017.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok tahun 2017.
- b. Untuk mengetahui hubungan kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok tahun 2017.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi institusi pendidikan adalah menambah informasi dan sebagai evaluasi lebih lanjut apabila terdapat hubungan

kerja *shift* dengan kualitas tidur perawat di ruang interne RSUD Solok. Selain itu sebagai tambahan referensi serta pengembangan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat bagi Institusi Kesehatan

Manfaat penelitian bagi institusi kesehatan khususnya Rumah Sakit adalah data dan hasil yang diperoleh dari penelitian dapat dijadikan suatu tolak ukur serta upaya Rumah Sakit dalam meningkatkan kualitas pelayanan dengan cara meningkatkan kesejahteraan perawat. Pihak manajemen dapat mengatur penjadwalan waktu *shift* kerja dengan baik berdasarkan perundangan yang berlaku sehingga tercapai produktivitas yang tinggi dan terhindar dari penyakit akibat kerja.

3. Manfaat bagi Profesi Keperawatan

Memberikan informasi tentang *shift* kerja dan kualitas tidur pada perawat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam melakukan upaya pencegahan jika terdapat hubungan kerja *shift* dengan kualitas tidur khususnya pada perawat di RSUD Solok.

