

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perawat sebagai kelompok profesi yang bekerja dalam shift merupakan kelompok pekerja yang pada umumnya mengalami kekurangan waktu tidur malam. Suatu studi menunjukkan adanya ancaman gangguan kesehatan bagi tenaga kesehatan yang terbiasa bekerja hingga larut malam atau mendapat giliran shift malam. Weaver et al (2016), seorang peneliti kesehatan sekaligus presiden dari *Institute for Work and Health* di Toronto, Kanada mengatakan bahwa seseorang yang menggunakan waktu tidurnya untuk bekerja shift dapat mengalami konflik dengan jam biologisnya. Jam kerja yang tidak teratur dapat mempengaruhi kesehatan dalam jangka panjang, menyebabkan insiden keselamatan pasien, resiko kecelakaan pada perawat.

Salah satu risiko gangguan kesehatan yang dapat menjadi ancaman adalah deprivasi waktu tidur. Tenaga kesehatan yang menjalankan kerja shift, 10%-nya mengalami masalah tidur. Masalah tidur yang paling banyak dialami seperti insomnia, mudah mengantuk, dan mengalami kesulitan untuk tetap terjaga di tempat kerja. Altevogt & Colten (2006), direktur medis dari *Centre for Sleep and Human Performance*, mengatakan bahwa pekerja shift umumnya lebih sulit tidur pada siang hari karena mengalami pertentangan dengan jam alamiah tubuh. Kekurangan waktu tidur pada perawat

dapat dicegah dengan kemampuan *napping* yang berkualitas (Munawaroh *et al.*, 2023).

Napping adalah tidur singkat dan penuh tujuan, didefinisikan sebagai strategi potensial untuk meningkatkan kinerja, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kewaspadaan bagi individu yang bekerja berjam-jam atau pada shift malam (Munawaroh *et al.*, 2023). Istilah *napping* awalnya hanya digunakan untuk tidur siang, namun telah meluas digunakan untuk tidur sejenak kapan saja seiring dengan berkembangnya aktivitas manusia selama 24 jam sehari dan 7 hari seminggu. Secara biologis, pekerja perlu istirahat setelah bekerja 4 jam, tidur sejenak terutama dibutuhkan bagi bekerja *shift* malam seperti perawat (Kurniawidjadja *et al.*, 2021).

Kerja shift dan khususnya kerja shift malam diketahui sebagai sumber stress bagi perawat. Bagi perawat yang bekerja shift malam 8 atau 12 jam kurang tidur dapat meningkatkan resiko kesalahan pasien, atau pun gangguan kesehatan pribadi seperti cedera dalam melakukan tindakan dan cedera saat perjalanan pulang atau gangguan tidur (Fallis *et al.*, 2011).

Fenomena *napping* di luar negeri sudah direalisasikan, menurut kantor berita *British Broadcasting Corporation* (BBC) yang ditulis oleh Jonathan Berr tahun 2019 mengatakan bahwa di Amerika sebelumnya melarang *napping* di tempat kerja, terutama dipemerintahan. Namun di Jepang banyak perusahaan yang memasang pod tidur yang kedap suara dan menganjurkan pegawainya untuk istirahat ditengah jam kerja yang panjang. Kemudian ide ini mulai diterima di Amerika. Bahkan mereka memfasilitasi dengan tempat yang

nyaman dan diberikan waktu 20 menit bagi pegawai yang memiliki jam kerja yang panjang. Di Kanada mereka membukastudio “*Nap It UP*” untuk disewakan. Pada penelitian Silvia-Costa *et al* (2015) dari 396 perawat shift malam yang melakukan *napping* didapatkan hasil peluang pemulihan fisik dan psikologis yang lebih baik pada yang melakukan *napping* jika dibandingkan dengan yang tidak *napping*.

Japanese Nursing Association menyarankan waktu istirahat yang diberikan kepada perawat agar dapat melaksanakan *napping* selama 90 menit yang sesuai dengan durasi satu siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM). Siklus tidur NREM dianggap memainkan peran penting dalam pemulihan energi berdasarkan fisiologi tidur (Watanabe *et al.*, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Souabni *et al* (2021) menyatakan bahwa *napping* selama 90 menit dapat meningkatkan kinerja fisik dan kognitif yang lebih baik. *Napping* selama 90 menit memungkinkan terjadinya siklus tidur lengkap (NREM dan REM) yang dianggap berperan dalam konsolidasi memori, pemulihan, pemulihan otak dan pembelajaran keterampilan motorik (Souabni *et al.*, 2021).

Sedangkan di Indonesia *napping* menjadi *booming* ketika pandemi COVID-19 dimana tersebar kelelahan tenaga kesehatan yaitu dokter dan perawat yang memiliki jam kerja lebih panjang. *Napping* menjadi topik yang akhirnya banyak tenaga kesehatan yang melakukan *napping* ditempat yang tidak layak bahkan dengan memakai Alat Pelindung Diri (APD)

lengkap berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di IGDCOVID-19RSPADX (Karlinda dalam Munawaroh *et al.*, 2023).

Tidur singkat (*napping*) ditempat kerja bukanlah praktik yang diakui secara terbuka, dan penelitian selama dekade terakhir menunjukkan bahwa administrasi rumah sakit dan supervisor keperawatan belum mempromosikan tidur singkat sebagai sebuah kebijakan. Kurangnya dukungan masih tetap ada meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa manfaat tidur singkat dapat meningkatkan kinerja, penurunan kelelahan, dan peningkatan kesadaran. Dalam manajemen keperawatan, manager perawat memainkan peran penting dalam menganjurkan tidur singkat dan istirahat perawat saat shift malam (Dalky *et al.*, 2018).

Pola kerja yang panjang 12 jam erat kaitannya dengan terjadinya kelelahan pada perawat dan berkurangnya kewaspadaan yang dapat menyebabkan kejadian buruk. Meskipun lamanya giliran kerja dan beban kerja perawat yang tinggi dalam beberapa waktu terakhir peningkatan waktu istirahat sedikit. Manager perawat menyatakan bahwa hambatan untuk melakukan *napping* adalah keyakinan akan ada dampak negatif dari *napping* tersebut seperti takut dimarahi secara verbal, ditulis dalam laporan atau di pecat. Meskipun demikian manajer perawat menyediakan tempat untuk perawat berganti pakaian tapi tidak untuk tidur (Dalky *et al.*, 2018).

Di Indonesia meskipun sudah memiliki kekuatan hukumnya yaitu undang-undang no 11 tahun 2020 tentang cipta kerja pasal 79 ayat 2 poin a yang menyatakan "istirahat antara jam kerja, paling sedikit setengah jam

setelah bekerja selama 4 jam terus menerus, dan waktu istirahat tersebut tidak termasuk jam kerja”. Akan tetapi, masih banyak rumah sakit tidak memiliki kebijakan tertulis untuk perawat melaksanakan napping saat berdinas. Hanya saja manager perawat mengizinkan secara lisan untuk melaksanakan napping. Dalam kenyataannya perawat sering melakukan napping secara sembunyi-sembunyi di tempat makan dan ganti pakaian dengan alas seadanya (Munawaroh *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Falliset *al* (2011), yang memberikan wawasan tentang beberapa persepsi mengenai manfaat *napping* saat shift malam. 10 dari 13 orang perawat yang diteliti menyatakan *napping* selama 20 menit dapat mengembalikan suasana hati, tingkat energi, dan memungkinkan mereka untuk lebih baik dalam melakukan pekerjaan (Fallis *et al.*, 2011). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Woerkom (2021), menunjukkan bahwa memiliki akses terhadap fasilitas *napping* dan penggunaan kacamata terapi cahaya dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan semangat kesejahteraan psikologis di akhir shift malam (Woerkom, 2021).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Dalky *et al* (2018) menunjukkan bahwa ada sebanyak 78,7% manajer keperawatan berpendapat bahwa *napping* bermanfaat untuk perawat dengan shift malam. Namun, ada juga yang berpendapat terdapat kekurangan terhadap dilakukannya *napping*. Beberapa pendapat mengenai manfaat penerapan *napping*, yaitu meningkatkan keselamatan pasien dan perawat, mengurangi kelelahan, meningkatkan fisik

dan kemampuan perawat, *sertameningkatkan* mood perawat. Adapun kekurangan terhadap dilakukannya *napping* yaitu manager keperawatan berpendapat *napping* dapat menyebabkan menurunnya kinerja dan meningkatkan beban kerja untuk perawat lain. selain itu, hambatan terbesar berkaitan dengan kurangnya dukungan kebijakan dan pengawasan terhadap *napping* (Dalky et al., 2018). Sedangkan di RSUD Budhi Asih Jakarta didapatkan 84,6% perawat yang melakukannapping memiliki kinerja yang tinggi (Munawaroh et al., 2023).

Sebuah penelitian juga membuktikan bahwa tidur sebentar saat shift malam (*napping*) dapat meningkatkan kewaspadaan dan keamanan seseorang (Faraut et al, 2011). Salah satu dampak jika tidak terpenuhinya *napping* perawat adalah dapat menurunnya motivasi, kehati-hatian, kecermatan dan kinerja (Handiyani & Hariyati, 2018). Dari beberapa hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *napping* banyak memberikan manfaat pada perawat yang bekerja pada shift malam, namun kurangnya dukungan kebijakan dan pengawasan terhadap *napping*.

Manager keperawatan memegang peran penting dalam memotivasi staf untuk mencapai tujuan organisasinya (Nursalam, 2014). Di sebuah rumah sakit, karir perawat manager memiliki lima tingkatan yaitu perawat manager (PM) I (satu) sampai V (lima). Perawat manager 1 (kepala ruangan) dan perawat manager II (pengelolaan keperawatan) merupakan perawat manager yang berada di unit rawat inap dan memiliki uraian tugas dalam memamanajemen ruang rawat atau bangsal secara langsung sehingga

berhubungan langsung dengan perawat-perawat yang berdinasi di ruangan dalam memberikan motivasi dan meningkatkan kinerja perawat. Sedangkan PM III-V merupakan perawat manager yang berada di ruangan direktorat yang uraian tugasnya lebih ke pelayanan keperawatan di suatu rumah sakit (RSUP Dr. M. Djamil Padang, 2022). Menurut Kuntoro (2010) bahwa kegiatan seorang pemimpin merupakan faktor yang cukup penting dalam menentukan tingkat kinerja karyawan dan kualitas pencapaian tujuan, yaitu motivasi. Meningkatkan motivasi kerja perawat maka meningkatkan tingkat pengetahuan dan berpengaruh pada pola pikir seseorang, sedangkan pola pikir berpengaruh terhadap perilaku seseorang, dengan demikian dapat dikatakan bahwa pola pikir seseorang yang berpengetahuan tinggi akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan kualitas asuhan keperawatan (Asmadi, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di salah satu ruang rawat inap ambun pagi dan ruangan CVCU di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Didapatkan bahwa di ruangan ambun pagi pelaksanaan *napping* dilakukan apabila pelayanan ke pasien telah selesai, sehingga waktu untuk memulai *napping* sulit ditentukan. Biasanya *napping* dilakukan secara bergantian, apabila kondisi pasien perlu pemantauan maka perawat yang dinas akan sulit melakukan istirahat. Sedangkan di ruangan CVCU, sesuai dengan ketentuan manager dan perawat bahwa *napping* dilakukan dari jam 00.00 – 04.30 WIB yang dilakukan secara bergantian oleh setiap perawat pelaksana. Adanya perbedaan pada masing-masing ruangan dalam penerapan *napping*

diRSUP Dr. M.Djamil Padang dikarenakan tidak adanya kebijakan atau SOP tertulis mengenai *napping* pada perawat shift malam, namun perawat shift malam tetap melakukan *napping* yang bersifat situasional dan ketentuan masing-masing ruangan.

Perawat shift malam juga sering memiliki pandangan yang bervariasi tentang *napping* selama dinas di rumah sakit. Beberapa perawat mungkin melihat *napping* sebagai cara untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan kewaspadaan selama shift yang panjang dan melelahkan. Mereka percaya bahwa istirahat singkat dapat membantu mereka tetap fokus dan memberikan perawatan yang aman dan efektif kepada pasien. Namun, ada juga perawat yang mungkin *skeptis* terhadap praktik ini, mengkhawatirkan dampaknya terhadap produktivitas dan profesionalisme mereka.

Tidak adanya kebijakan atau SOP tertulis mengenai *napping* pada perawat shift malam sehingga adanya perbedaan pada setiap ruangan dalam penerapan *napping* serta banyaknya kesenjangan pengetahuan dan persepsi mengenai *napping* dari sudut pandang manager keperawatan, sehingga penelitian ini dirancang untuk mengidentifikasi kesadaran manager perawat dan persetujuan terhadap *napping* bagi perawat shift malam. Pengetahuan dan persepsi mengenai *napping* dari sudut pandang manager perawat di rumah sakit sangat diperlukan untuk mencapai tujuan pengorganisasian. Maka perlu adanya gambaran pengetahuan dan persepsi manager perawat terhadap *napping* yang dipaparkan dalam sebuah penelitian yang berjudul “Gambaran

Pengetahuan dan Persepsi Manager Keperawatan terkait *Napping* Perawat pada Shift Malam di RSUP Dr. M. Djamil Padang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagaimana berikut: “Bagaimanakah gambaran pengetahuan dan persepsi manager keperawatan terkait penerapan *napping* perawat pada shift malam di RSUP DR. M. Djamil Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran pengetahuan dan persepsi manager keperawatan terkait penerapan *napping* perawat pada shift malam di RSUP DR.M.Djamil Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya distribusi frekuensi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, pengalaman kerja sebagai perawat, unit kerja, dan level manager di RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- b. Diketuinyagambaran pengetahuan manager keperawatan terkait penerapan *napping* perawat pada shift malam di RSUP DR.M.Djamil Padang.
- c. Diketuinya analisis pengetahuan manager keperawatan terkait *napping*perawat menurut karakteristik responden di RSUP DR.M.Djamil Padang.

- d. Diketuainya gambaran persepsi manager keperawatan terkait penerapan *napping* perawat pada shift malam di RSUP DR.M.Djamil Padang.
- e. Diketuainya analisis pengetahuan manager keperawatan terkait *napping* perawat menurut karakteristik responden di RSUP DR.M.Djamil Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Keilmuan

Manfaat penelitian ini bagi bidang keilmuan yaitu untuk menambah pengetahuan tentang *napping* dan sebagai masukan untuk memperkaya pengembangan ilmu keperawatan.

2. Manfaat Bagi Perawat

Menambah pengetahuan perawat mengenai manfaat *napping* untuk meningkatkan kinerja perawat dan mengatasi rasa kantuk selama menjalani *shift* malam. Penelitian ini juga diharapkan dapat menurunkan risiko terjadinya kecelakaan kerja dan juga meningkatkan kewaspadaan akan keselamatan pasien.

3. Manfaat Bagi Rumah Sakit

Sebagai sumber data bagi pihak manajemen rumah sakit untuk menegakkan atau menyusun kebijakan mengenai *napping* karena bermanfaat untuk meningkatkan kinerja perawat dan keselamatan pasien.

Hasil penelitian juga diharapkan dapat diterapkan pada perawat yang mendapatkan jadwal *shift* malam.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai topik yang sama. Penelitian ini juga diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan kajian lebih lanjut dan menjadi sumber pengetahuan serta sumber data awal bagi peneliti selanjutnya mengenai *napping* perawat.

