

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Rumah sakit adalah tempat pelayanan kebutuhan kesehatan masyarakat dalam suatu wilayah, optimalnya pelayanan kesehatan dari rumah sakit maka adanya dukungan dari sumber daya yang berkualitas (Widodo dkk., 2009). Notoatmodjo (dalam Cheryl dkk.,2018) mendefinisikan sumber daya manusia sebagai kemampuan fisik (kesehatan), dan kemampuan non fisik (kemampuan bekerja, berfikir, mental, dan keterampilan-keterampilan lainnya). Berkaitan dengan kemampuan fisik dan non fisik yaitu keterampilan dalam waktu istirahat dan tidur, dengan tidur dan istirahat yang cukup dapat mempengaruhi keberfungsian tubuh secara normal. Setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi yaitu tidur, sehingga kualitas tidur individu tidak dapat terlepas dari kondisi tidur yang tepat dan berkualitas. Sementara kualitas tidur merupakan sebuah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur.

Pada kondisi tidur dan istirahat, ada proses yang dilakukan oleh tubuh yakni proses pemulihan dengan tujuan untuk mengembalikan stamina tubuh agar berada dalam kondisi optimal kembali. Pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Guyton & Hall, 2007). Aktivitas yang terpenting bagi manusia adalah menjaga aktivitas tidur yang cukup, dengan tidur yang cukup, maka efeknya akan mempengaruhi berbagai dimensi kehidupan seorang individu di waktu terjaga

Maas (2002), mengungkapkan bahwa tenaga yang optimal dihasilkan oleh waktu tidur yang cukup dan kondisi lingkungan yang tepat, maka dengan waktu tidur yang cukup dapat mengembalikan keberfungsian tubuh meliputi memulihkan, meremajakan, dan memberikan energi bagi tubuh dan otak, maka yang sangat dibutuhkan manusia adalah kualitas tidur. Menurut Nashori dan Diana (2005) kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seorang individu dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun dari tidurnya. ada lima aspek-aspek yang terdapat dalam kualitas tidur yaitu, a. Nyenyak selama tidur, b. Waktu tidur yang cukup, c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal, d. Merasa segar setelah terbangun, e. Tidak bermimpi buruk (Nashori & Subandi 2011).

Masyarakat yang bekerja sebagai pemberi jasa layanan kesehatan atau perawat dan bersifat teknis serta beroperasi selama 8 – 24 jam perhari dipresentasikan 30-40% akan mengalami kelelahan, jika perawat sulit berkonsentrasi maka hal demikian akan dapat meningkatkan kecelakaan dalam bekerja atau human error.(Departemen Kesehatan RI,)

Dari hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan kelelahan kerja terdapat 63,8% perawat R.S Islam Fatimah memiliki tingkat kelelahan kerja yang tinggi. Dan tingkat kinerja yang tergolong tidak baik dengan persentase 67,5%. (Kurniawati, 2012).

Hasil wawancara secara umum terhadap 7 dari 48 perawat yang bekerja di RSU Bethesda Yogyakarta, didapatkan bahwa 4 diantaranya menyatakan kualitas tidur mereka menurun semenjak tiga bulan terakhir, ketika kelelahan dikarenakan

akibat pekerjaan yang harus menuntut untuk bekerja maksimal dengan beban kerja seperti jumlah pasien di ruangan. Bukan hanya dari sisi pasien saja yang membuat perawat mengalami kelelahan fisik, emosi dan mental tetapi juga dari sisi keluarga pasien yang banyak menuntut dan rekan kerja kadang tidak sejalan. Sementara itu, 3 perawat lainnya mengatakan walaupun mengalami kelelahan kualitas tidur tetap baik. Nursalam,(2014) menyatakan perawat merupakan bagian dari jasa pelayanan kesehatan, yang mana perawat diutamakan dapat memiliki kinerja yang baik dan berkualitas. Kinerja atau performance merupakan fungsi dari kemampuan (ability), motivasi (motivation), dan lingkungan kerja (opportunity).

Puspasari (2019) mengatakan ada beberapa dampak terkait jika kualitas tidur buruk yang berkepanjangan seperti gangguan fisik yaitu individu akan mengalami kurangnya kemampuan atau tenaga dalam menyelesaikan tugas cenderung individu akan menuunda atau mengover tanggung jawab kepada individu lain, adapun gangguan psikis yaitu individu akan mudah merasakan sensitifitas yang berlebihan, emosi yang tidak stabil, sedangkan gangguan kognitif yaitu diaman individu mengalami kognitif yang tidak fokus terhadap pekerjaannya cenderung individu akan mengalami kesalahan dalam melaksanakan tugas, untuk gangguan fungsi neurobehavior merupakan dampak yang akan dialami dalam keberfungsian memori kerja yang lambat sehingga individu akan cenderung mengalami kesalahan dalam memahami permasalahan dalam pelayanan yang sedang dilakukan.

Dari sudut pandang psikologi kesehatan jika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk maka akan mengganggu optimalisasi aktivitas sehari-hari, sehingga ketika individu tidak mendapatkan kepuasan dalam tidurnya akan berakibatkan hal

yang tak diinginkan terjadi dalam aktivitas atau pekerjaan dimana individu tersebut akan mengalami gejala-gejala psikologis yang dapat merugikan diri pribadi dan lembaga tempat bekerja individu tersebut. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan rendahnya tingkat kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan atau mudah letih. Secara psikologis, rendahnya kualitas tidur dapat mengakibatkan ketidak stabilan emosional, kurang percaya diri, impulsif yang berlebihan dan kecerobohan (Krenek, 2006).

Alimul (2006) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Ada enam yaitu: a. Penyakit, fisik yang akan merasakan ketidaknyamanan dari penyakit yang ada, sehingga penyakit dapat menyebabkan masalah pada kualitas tidur, b. Lingkungan, tidak ada nya lingkungan yang memberi kenyamanan seperti, cahaya, suhu dan ventilasi yang cukup memadai maka hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang individu, c. Latihan fisik dan kelelahan, kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan REM (Rapid Eye Movement) yang pendek, d. Diet dan kalori, dengan terjadinya penurunan berat badan yang tidak seimbang akan mempengaruhi waktu tidur yang total, e. Obat-obatan dan zat-zat kimia, hipnotis atau obat tidur dapat mengganggu tidur NREM (*non-rapid eye movement*) tahap 3 dan 4, bahkan dapat menekan REM (*Rapid eye movement*), f. Stress, jika kecemasan dan depresi yang terjadi secara terus-menerus bagi individu, maka hal itu dapat mempengaruhi kualitas tidur pada individu.

Dari faktor-faktor yang sudah disebutkan diatas faktor kelelahan merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur perawat, hal ini mengacu pada hasil

penelitian yang dilakukan oleh Aini (2018) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kelelahan. Kelelahan adalah proses yang mengakibatkan penurunan kesejahteraan, kapasitas atau kinerja sebagai akibat dari aktivitas kerja (Mississauga, 2012). Adapun kelelahan dalam istilah psikologi adalah lelah yang memiliki jangka panjang dan berkurangnya minat, biasanya dalam konteks pekerjaan merupakan sebagai hasil dari periode pengeluaran usaha ditempat kerja yang terlalu banyak sementara waktu istirahat yang dimiliki hanya sedikit. Petugas kesehatan, termasuk perawat seringkali rentan mengalami kelelahan. Secara psikologi jika individu mengalami kelelahan yang sangat tinggi dalam beraktivitas, maka alam bawah sadarnya akan menekankan alam ketidaksadarannya untuk mengalami gangguan dalam tidurnya sehingga kualitas tidur tidak didapatkan oleh individu dalam tidurnya. ketika individu tidak mendapatkan kepuasan dalam tidurnya dalam aktivitas sehari-hari cenderung akan menampilkan perilaku yang negative seperti emosional yang berlebihan, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, serta agresif terhadap lingkungan, sedangkan jika individu yang tidak mengalami kelelahan saat beraktivitas maka kualitas tidurnya baik pada saat tidur, pada saat individu terbangun dalam keadaan kualitas tidur yang baik, maka hal-hal positif akan terlihat dalam aktivitasnya seperti, emosi yang stabil, melaksanakan tugas dengan baik, serta akan berdampak baik bagi instansi dalam penilaian pelayanan rumah sakit.

Menurut Suma'mur (1996), kelelahan bagi setiap orang memiliki arti tersendiri dan bersifat subyektif dan kelelahan berupa aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan dalam bekerja.

Investigasi di beberapa Negara menunjukkan bahwa kelelahan memberi kontribusi yang sangat signifikan terhadap kecelakaan kerja (Eraliesa,2008). Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja (Mauritz, 2008).

Menurut Maslach yang dikutip oleh Prestiana (2013) kelelahan dikatakan berlaku apabila pekerja mengalami tekanan dan tidak mampu dalam bertinteraksi dengan orang yang berhubungan dengan mereka dan sekitarnya. Kelelahan mempunyai tiga aspek yang meliputi, kelelahan emosi, depersonalisasi dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut penyebab kualitas tidur yang sering terjadi pada perawat di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, maka dapat dirumuskan masalah diantaranya adalah adakah hubungan antara kelelahan kerja dengan kualitas tidur perawat di Rumah Sakit.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kelelahan bekerja dengan kualitas tidur pada perawat Rumah Sakit Bethesda.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis manfaat, yang pertama yakni manfaat secara teoritis dan yang kedua yakni manfaat secara praktis, sebagai berikut:

a. Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi khususnya dalam ilmu Psikologi Sosial-Klinis terkait kelelahan bekerja serta kaitannya dengan kualitas tidur pada Perawat Rumah Sakit Bethesda.

b. Manfaat Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman dengan cara tema-tema edukasi bagi pihak perawat yang bekerja agar dapat mengelola kualitas tidurnya dengan baik, berupa dapat memmanage waktu lebih teratur, sehingga kelelahan dapat dihindari dan perawat yang bekerja dapat lebih adaptif dalam menghadapi aktivitas sehari-hari.

