

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Perawat ang Berkerja Shift di Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Banjarmasin

Ayu Indah Lestari¹, Herman Ariadi^{2*}, Jum'ah³

^{1,2,3} Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Email: hermanariadi@umbjm.ac.id

Abstrak: Banyak efek negatif yang dapat dirasakan oleh manusia akibat kualitas tidur yang buruk, seperti aktivitas sehari-hari yang menurun, penyembuhan luka yang membutuhkan waktu lama, kondisi neuromuskular yang buruk, kekebalan tubuh yang menurun, depresi, cemas, stres, tanda-tanda vital yang tidak stabil dan tidak konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja shift di ruang rawat inap Di Rumah Sakit Banjarmasin. Desain penelitian yang digunakan adalah analisis korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian dilakukan pada seluruh perawat ruang rawat inap. Sampel yang diteliti sebanyak 52 perawat dengan teknik purposive sampling. Variabel independen faktor-faktor yang berhubungan (Lingkungan, gaya hidup dan kebiasaan, dan obat-obatan dan zat-zat kimia). Dan variabel dependen kualitas tidur. Pengumpulan data melalui kuesioner, hasil penelitian dianalisis dengan uji sperman rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur p-Value- 0,000< 0,05, faktor gaya hidup dan kebiasaan dengan kualitas tidur p-Value-0,000< 0,05, faktor obat-obatan dan zat-zat kimia dengan kualitas tidur p-value-0,000<0,05. Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur, ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kebiasaan dengan kualitas tidur, dan ada hubungan yang signifikan antara obat-obatan dan zat-zat kimia dengan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Perawat; Shift Kerja

Abstract: Many negative effects can be felt by humans due to poor sleep quality, such as decreased daily activities, wound healing that takes a long time, poor neuromuscular conditions, decreased immunity, depression, anxiety, stress, poor vital signs. unstable and unconcentrated. This study aims to determine factors related to sleep quality in nurses who work shifts in the inpatient ward at Hospital, Banjarmasin. The research design used was correlational analysis with a cross sectional approach. The research population was carried out on all inpatient nurses. The sample studied was 52 nurses using purposive sampling technique. Independent variables are related factors (environment, lifestyle and habits, and drugs and chemicals). And the dependent variable is sleep quality. Data were collected through questionnaires, research results were analyzed using the sperm rank test. The results of the study showed that there was a relationship between environmental factors and sleep quality p-Value- 0.000 < 0.05, lifestyle factors and habits and sleep quality p-Value- 0.000 < 0.05, drugs and chemical substances with sleep quality p-value-0.000<0.05. There is a significant relationship between the environment and sleep quality, there is a significant relationship between lifestyle and habits and sleep quality, and there is a significant relationship between drugs and chemicals and sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Nurses, Work Shifts

PENDAHULUAN

Rumah sakit sebagai institusi yang mempunyai fungsi dan tugas memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat secara paripurna merupakan organisasi yang sangat kompleks karena sumber daya manusia yang bekerja terdiri atas berbagai disiplin ilmu dan jenis keahlian. Rumah sakit merupakan salah satu bentuk organisasi yang kegiatannya memberikan pelayanan yang baik berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Untuk mencapainya, dibutuhkan kinerja karyawan, khususnya perawat yang baik yang sifatnya subjektif, dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, sikap mental, kepribadian, pendidikan (Retyaningtyas, 2005; Ahsan et al., 2014; Fatna dkk., 2024).

Perawat yang bekerja di instalasi rawat inap memiliki beban kerja yang lebih besar karena mereka menghabiskan waktu yang lebih lama untuk merawat pasien. Seluruh asuhan keperawatan di instalasi rawat inap diberikan 24 jam sehari selama 7 hari, sehingga lebih banyak tanggung jawab perawat untuk memberikan asuhan keperawatan dibandingkan dengan perawat yang bekerja di rumah sakit. Perawat memiliki banyak tugas dan harus bekerja secara profesional untuk membantu pasien (Lembang et al., 2023). Perawat memainkan peran penting dalam menjamin kualitas pelayanan dalam sistem layanan kesehatan. Efisiensi dan produktivitas perawat sangat penting untuk keselamatan dan kesejahteraan pasien (Kelley et al. 2011; Zhang dkk., 2023).

Maurits L.S dan Widodo I.D (2008), mengemukakan bahwa Shift kerja berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik, mental dan sosial, mengganggu *psychophysiology homeostatis* seperti *circadian rhythms*, waktu tidur dan makan, mengurangi kemampuan kerja, disamping itu dapat pula menyebabkan peningkatan kesalahan dan kecelakaan, menghambat hubungan sosial dan keluarga, serta adanya faktor resiko pada saluran pencernaan, sistem saraf, jantung dan pembuluh darah (Zakariyati & Nurhalimah, 2022).

Banyak efek negatif yang dapat dirasakan oleh manusia akibat kualitas tidur yang buruk, seperti aktivitas sehari-hari yang menurun, penyembuhan luka yang membutuhkan waktu lama, kondisi neuromuskular yang buruk, imunitas tubuh yang menurun, despresi, cemas, stress, tanda- tanda vital yang tidak stabil, dan tidak konsentrasi (Budyawati et al., 2019). Beberapa faktor dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang, seperti jumlah jam tidur seseorang, waktu seseorang terbangun dari tidur, kesulitan untuk tidur, hal-hal yang mengganggu tidur, dan efisiensi tidur (Sutrisno et al., 2017;Khusna dkk., 2023). Di seluruh dunia, prevalensi gangguan kualitas tidur berkisar antara 15,3% dan 39,2%. Data menunjukkan bahwa 63% orang dewasa di Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk (Keswara et al., 2019; Riset Kesehatan Nasional dkk., 2023).

Tanda dan gejala seseorang yang mengalami kualitas tidur kurang yaitu kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari, sering terbangun pada malam hari, bangun tidur terlalu awal, kelelahan atau mengantuk pada siang hari, iritabilitas, depresi atau kecemasan, konsentrasi dan perhatian berkurang, peningkatan kesalahan dan kecelakaan, serta ketegangan dan rasa sakit kepala (Sya'diyah, 2018; Ainin, 2023).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosional, kafein dan alkohol, merokok, motivasi untuk memulai tidur, dan obat-obatan (Ainin, 2023).

Lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Ukuran kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Seseorang lebih nyaman tidur sendiri atau bersama orang lain, teman tidur dapat mengganggu tidur jika mengukur. Suara juga mempengaruhi tidur, butuh ketenangan untuk tidur, hindari dari kebisingan (Potter & Perry, 2005). Harkreader, Hogan, dan Thobaben (2007) mengungkapkan bahwa rumah sakit adalah tempat yang kurang familiar bagi kebanyakan pasien. Suara bising, Cahaya lampu, tempat tidur dan suhu yang kurang nyaman, posisi restrain yang tidak nyaman, kurangnya privasi dan kontrol, kecemasan dan kekhawatiran, perpisahan dengan orang lain yang dicintai dan privasi tidur dapat menimbulkan masalah tidur pada pasien yang dirawat di rumah sakit. Tingkat cahaya dapat mempengaruhi seseorang untuk tidur. Ada yang bisa tidur dengan cahaya lampu tapi ada juga seseorang yang hanya bisa tidur jika lampu dimatikan atau dalam keadaan gelap. Ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi tidur (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2004; Lidiatuzzaki, 2023).

Kebiasaan sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seseorang akan mudah tertidur jika kebiasaan sebelum tidurnya sudah terpenuhi. Kebiasaan sebelum tidur yang sering dilakukan, seperti berdoa sebelum tidur, menyikat gigi, minum susu, dan lain-lain. Pola gaya hidup dapat mempengaruhi jadwal tidur-bangun seseorang seperti pekerjaan dan aktivitas lainnya. Waktu tidur dan bangun yang teratur merupakan hal yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronisasikan irama sirkadian (Craven & Hirnle, 2000; Irfan Chandika dkk., 2024).

Terdapat beberapa obat resep atau obat bebas yang menuliskan bahwa mengantuk sebagai salah satu efek samping, insomnia dan juga menyebabkan kelelahan (Potter & Perry, 2005). *Hypnotics* atau obat tidur dapat mengganggu tidur NREM tahap 3 dan 4 serta dapat menekan tidur REM. *Beta-blockers* dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk. Narkotik seperti morfin, dapat menekan tidur REM dan dapat meningkatkan frekuensi bangun dari tidur dan mengantuk (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2004). Orang yang minum alkohol dalam jumlah banyak sering mengalami gangguan tidur. Alkohol yang berlebihan dapat mengganggu tidur REM dan orang yang mengkonsumsi alkohol sering mengalami mimpi buruk (Kozier, Erb, Berman, & Snyder, 2004). Nikotin dalam jumlah banyak dapat menyebabkan agitasi. Kerusakan permanen pada paru akibat menghisap rokok dapat menyebabkan hipoksia, hipoksia berkaitan dengan meningkatkan kelelahan dan kebutuhan istirahat diselang aktivitas (Harkreader, Hogan, & Thobaben, 2007). Lajambe, et al., (2005) menjelaskan bahwa konsumsi kafein dengan dosis tinggi dapat melemahkan pertahanan tidur (pengurangan waktu tidur total atau meningkatnya waktu terjaga) dan dapat mengurangi kedalaman tidur (Irfan Chandika dkk., 2024).

Data NSC menunjukkan bahwa 38% atau lebih dari 54 juta pekerja di Amerika Serikat mengalami masalah tidur dan kekurangan tidur. Selain itu, sebagian besar, atau 62%, mengalami durasi tidur yang terlalu singkat, yang menyebabkan insomnia dan masalah tidur. Menurut *American Academy of Sleep Medicine and the Sleep Research Society*, orang dewasa harus tidur 7 jam setiap malam, tetapi rata-rata perawat tidur hanya 4,3 hingga 6,7 jam setiap hari, yang jauh di bawah standar dan dapat memburuk kualitas tidur mereka (Mufadhol & Ardyanto, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Safitrie A, Hasib Ardani M. terdapat permasalahan kualitas tidur pada perawat yang dapat menimbulkan berbagai efek buruk baik kepada pribadi maupun pada pasien yang sedang ditangani. Berdasarkan data dari Persatuan Perawat Negara Indonesia (PPNI) terdapat 50,9% perawat yang masih memiliki masalah terkait stress, kesulitan untuk tidur, dan kelelahan (Mufadhol & Ardyanto, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 24 Februari 2024 di RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin, diperoleh informasi mengenai kualitas tidur yang kurang pada setiap individu perawat yang bekerja shift di ruang rawat inap.

Hasil wawancara terhadap 10 perawat berusia 27-35 tahun menunjukkan bahwa perawat menyatakan kualitas tidur saat shift sangat kurang, sehingga mengganggu konsentrasi mereka. Dari 10 perawat, menyatakan bahwa kualitas tidur mereka paling terganggu saat shift malam karena harus memberikan asuhan keperawatan selama 24 jam kepada pasien. Ketika ditanya mengenai upaya yang dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang kurang, 6 dari 10 perawat menyatakan bahwa mereka melakukan berbagai cara, seperti: Mengubah kebiasaan tidur, memperbaiki lingkungan tidur, meminum obat tidur Sementara 4 dari 10 perawat lainnya menyatakan bahwa mereka memanfaatkan waktu luang untuk tidur. 10 Perawat juga ditanya mengenai perasaan mereka ketika kualitas tidur kurang. Mayoritas perawat menjawab bahwa mereka merasakan kepala pusing, kelelahan meningkat, dan insomnia. Terkait pencegahan, perawat mengaku tidak mengetahui cara pencegahannya karena tuntutan pekerjaan shift.

Berdasarkan penelitian Novi, dkk (2022) Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur Perawat dengan implementasi patient safety di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya). Berdasarkan penelitian Sarah, dkk (2023) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur perawat dan tidak ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kualitas tidur perawat di ruang rawat inap. Berdasarkan penelitian Ahmad, dkk (2023) Hasil Penelitian: Terdapat permasalahan kualitas tidur yang cukup tinggi pada perawat RS X, Gresik, ditandai dengan tingginya jumlah perawat yang mengalami kualitas tidur yang buruk (69,8%).

Berdasarkan permasalahan diatas, yang mengatakan bahwa perawat kualitas tidurnya yang kurang dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan, meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, risiko depresi, peningkatan kesulitan tidur, dan fluktuasi tanda-tanda vital, maka dari peneliti tertarik ingin meneliti tentang “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Dengan Bekerja Shift Di Ruang Rawat Inap RSUD Sultan Suriansyah Banjarmasin”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional. Populasi dalam ipenelitian iini iadalah perawat dengan jumlah 106 yang bekerja mendapatkan shift di Rumah Sakit Banjarmasin.iSampel dalam ipenelitian iini iadalah 52 responden dari tanggal 22 Mei-22 Juni 2024. Dalam penelitian iini ipeneliti imengambil iteknik Purposive Sampling. Instrumen penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner kualitas tidur. Analisa data dengan uji Spearman Rank.

Jelaskan secara rinci bagai mana permasalahan dikonfirmasi dan bagai mana pengamatan dilakukan. Jelaskan jenis data yang dikumpulkan dan bagaimana data dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas usia, tingkat Pendidikan, unit kerja dan masa kerja ruangan rawat inap

Karakteristik Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Usia Responden di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	≥ 30 Tahun	29	55,8%
2.	≤ 29 Tahun	23	44,2%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa data karakteristik usia responden yang terbanyak adalah ≥ 30 tahun yaitu 29 orang (55,8%).

Karakteristik Tingkat Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Tingkat Pendidikan Responden di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Tingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	S1	34	65,4%
2.	D3	18	34,6%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden pada saat dilakukan penelitian dengan data yang paling banyak yaitu dengan tingkat Pendidikan S1 sebanyak 34 orang (65,4%).

Karakteristik Unit Kerja

Karakteristik responden berdasarkan unit kerja dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Unit Kerja Responden di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Ruang Rawat Inap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Isolasi	19	36,5%
2.	Penyakit Dalam	10	19,2%
3.	Anak	9	17,3%
4.	VIP	14	27 %
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa unit kerja pada saat dilakukan penelitian dengan data berada di ruangan rawat inap isolasi sebanyak 19 responden (36,5%) dan data terkecil yaitu di ruang anal sebanyak 9 responden (17,3%).

Karakteristik Masa Kerja

Karakteristik responden berdasarkan masa kerja dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Masa Kerja Responden di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Ruang Rawat Inap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	≥ 1 Tahun	47	90,4%
2.	≤ 1 Tahun	5	9,6%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, menunjukkan data karakteristik masa kerja terbanyak adalah ≥ 1 tahun yaitu 47 (90,4%)

Analisis Univariat

Faktor Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor lingkungan di Rumah Sakit Banjarmasin kepada 52 responden melalui kuesioner, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5 Faktor Lingkungan di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Lingkungan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	14	26,9%
2.	Buruk	38	73,1%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan faktor lingkungan yang terbanyak dalam kategori buruk yaitu 38 orang (73,1%).

Gaya Hidup dan Kebiasaan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gaya hidup dan kebiasaan di Rumah Sakit Banjarmasin kepada 52 responden melalui kuesioner, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 6 Gaya Hidup dan Kebiasaan di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Gaya Hidup dan Kebiasaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	17	32,7%
2.	Buruk	35	67,3%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 6 di atas, menunjukkan faktor gaya hidup dan kebiasaan yang terbanyak dalam kategori buruk yaitu 35 orang (67,3%).

Obat-Obatan dan Zat-Zat Kimia

Berdasarkan hasil penelitian mengenai obat-obatan dan zat-zat kimia di Rumah Sakit Banjarmasin kepada 52 responden melalui kuesioner, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 7 Obat-Obatan dan Zat-Zat Kimia di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Obat-Obatan dan Za-Zat Kimia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Konsumsi	32	61,5%
2.	Tidak Konsumsi	20	38,5%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 7 di atas, menunjukkan faktor faktor obat-obatan dan zat-zat kimia yang terbanyak dalam kategori konsumsi yaitu 32 orang (61,5%).

Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kualitas tidur di Rumah Sakit Banjarmasin kepada 52 responden melalui kuesioner, diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 8 Kualitas Tidur di Rumah Sakit Banjarmasin

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	15	28,8%
2.	Buruk	37	71,2%
	Total	52	100%

Berdasarkan tabel 8 di atas, menunjukkan kualitas tidur yang terbanyak dalam kategori buruk yaitu 37 orang (71,2%).

Analisa Bivariat

Hasil uji *Spearman Rank* ini kemudian menentukan hipotesis yang diterima dan ditolak. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja shift di ruang rawat inap di Rumah Sakit Banjarmasin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9 Faktor lingkungan dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja shift Di Rumah Sakit Banjarmasin

Lingkungan	Kualitas Tidur				Σ	%
	Buruk		Baik			
	N	%	N	%		
Buruk	10	26,3%	28	73,7%	38	71,2%
Baik	5	35,7%	9	64,3%	17	28,8%
Total	15		37		52	100%
$p\text{-Value} = 0,000$						
$Kf = 0,774$						

Hasil uji statistik responden dengan lingkungan yang baik 17 orang (28,8) sedangkan kualitas tidur baik 15 orang (28,8%), responden dengan lingkungan yang buruk sebanyak 38 orang (73,7%) kualitas tidur buruk 37 orang (71,2%). Hasil diperoleh nilai probabilitas $p=0,000$ yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kualitas tidur.

Tabel 10 Faktor Gaya Hidup dan Kebiasaan dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja shift Di Rumah Sakit Banjarmasin

Gaya Hidup dan Kebiasaan	Kualitas Tidur				Σ	%
	Buruk		Baik			
	N	%	N	%		
Buruk	6	17,1%	8	47,1%	38	71,2%
Baik	9	52,9%	29	82,9%	17	28,8%
Total	15		37		52	100%
$p\text{-Value} = 0,000$						
$Kf = 0,774$						

Hasil uji statistik responden dengan gaya hidup dan kebiasaan yang baik 17 orang (28,8,7%), sedangkan kualitas tidur baik 15 orang (28,8%), responden dengan gaya hidup dan kebiasaan yang buruk sebanyak 38 orang (67,3%) kualitas tidur buruk 37 orang (71,2%). Hasil nilai probabilitas $p=0,000$ yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kebiasaan dengan kualitas tidur.

Tabel 11 Faktor Obat-Obatan dan Zat-Zat Kimia dengan kualitas tidur pada perawat yang bekerja shift Di Rumah Sakit Banjarmasin

Obat-Obat dan Zat-Zat Kimia	Kualitas Tidur				Σ	%
	Buruk		Baik			
	N	%	N	%		
Mengonsumsi	6	18,8%	26	81,3%	32	71,2%
Tidak Mengonsumsi	9	45%	11	55%	20	28,8%
Total	15		37		52	100%
<i>p-Value</i> = 0,000						
<i>Kf</i> = 0,774						

Hasil uji statistik responden dengan obat-obatan dan zat-zat kimia yang mengonsumsi 32 orang (71,2%), sedangkan kualitas tidur baik 15 orang (28,8%),

responden dengan tidak mengkonsumsi sebanyak 20 orang (61,5%) kualitas tidur buruk 37 orang (71,2%). Hasil nilai probabilitas $p=0,000$ yang berarti lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara obat-obatan dan zat-zat kimia dengan kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur

Menurut Potter & Perry, 2006; Irfan Chandika et al., 2024 mengatakan bahwa lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk tertidur. Suara, tingkat pencahayaan, suhu ruangan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perbedaan terjadi mungkin karena ada beberapa faktor lingkungan yang digunakan dalam instrumen penelitian seperti kebisingan, Cahaya dan tempat tidur. Faktor lingkungan fisik tidak hanya didapat dari tiga komponen yang disebutkan sebelumnya namun juga bisa didapat dari suhu ruangan, ventilasi kamar, ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur.

Hasil penelitian didapat hanya menginterpretasikan beberapa komponen bukan seluruh komponen dari lingkungan sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor lingkungan tidak mempengaruhi kualitas tidur pekerja shift. Lingkungan tidur responden yang dimaksud adalah lingkungan tempat tidur (kamar) di tempat tinggalnya. Rata-rata responden ada yang warga asli Banjarmasin dan sudah menetap di tempat tinggal atau rumahnya selama kurang lebih 20 tahun, sehingga responden sudah terbiasa dengan lingkungan tempat tidurnya, dengan kebiasaan lampu dimatikan atau tidak, ada atau tidak ada gangguan suara maupun ada atau tidak ada teman tidur tidak akan mempengaruhi kualitas tidur responden karena sudah lama terbentuk adaptasi lingkungan tidurnya.

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak, sebaliknya lingkungan yang ribut, bising dan gaduh akan menghambat seseorang untuk tidur. Faktor lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak hanya stimulus tertentu atau adanya stimulus asing yang dapat menghambat upaya tidur (Wahid & Nurul, 2017). Lingkungan fisik tempat seseorang tidur sangat berpengaruh pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Kondisi tempat tidur yang kurang nyaman ventilasi yang tidak esensial, suara ribut dari teman sekamar, pintu kamar yang sering dibuka dan ditutup, bunyi langkah kaki, bunyi telepon dan pencahayaan yang tidak sesuai dengan tempat tidur serta suhu ruangan yang terlalu hangat dapat mempengaruhi kebutuhan tidur pasien dan memperpanjang proses pemulihan individu yang sakit (Samsir & Yunus, 2020; Sesrianty & Primal, 2024).

Lingkungan tidur juga bisa berperan penting dalam kualitas tidur remaja. Suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, kebisingan dari luar, atau kasur dan bantal yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur. Menciptakan lingkungan tidur yang tenang, gelap, dan nyaman dapat membantu remaja tidur lebih baik (Novela & Kuncara, 2022; Jeanette Jacqueline & Nur Alpiyah, n.d 2024).

Teori yang dikemukakan oleh Craven & Hirnle 2000; Irfan Chandika et al., 2024) bahwa kebiasaan sebelum tidur yang efektif dapat menurunkan waktu terbangun seseorang disela tidurnya. Perbedaan ini terjadi mungkin karena responden sudah terbiasa dengan kebisingan sebelum tidur dan walaupun tidak dilakukan kebiasaan tersebut, responden masih dapat tidur nyenyak tanpa mengalami kesulitan tidur. Masih ada beberapa kebiasaan

sebelum tidur yang tidak disebutkan di dalam pertanyaan kuesioner, individu memiliki berbagai macam kebiasaan sebelum tidur yang dapat membantu agar tertidur, seperti menggosok gigi, membaca buku, mendengarkan musik dan lain-lain. Sehingga belum dapat menggali kaitan kebiasaan sebelum tidur dengan kualitas tidur.

Pola hidup, termasuk kebiasaan makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik, memiliki peran penting dalam kesehatan umum seseorang, termasuk kesehatan lambung. Pola tidur yang tidak teratur dan tingkat stres yang tinggi juga dapat memengaruhi kesehatan lambung, mengingat bahwa stres dapat meningkatkan produksi asam lambung dan menyebabkan peradangan (Azizah, n.d. 2024).

Kebiasaan minum kopi ini juga akan berdampak waktu tidur seseorang sehingga seseorang dapat mengalami gangguan tidur. Durasi tidur yang rendah dapat mengakibatkan perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi pada kenaikan berat badan. Perubahan hormonal tersebut meliputi peningkatan hormon ghrelin dan penurunan kadar leptin sesuai dengan peningkatan rasa lapar dan nafsu makan (Putri, 2022; Zahra, 2024).

Menurut Potter & Perry, 2006; Irfan Chandika et al., 2024 menjelaskan bahwa obat benzodiazepine dapat meningkatkan waktu tidur dan meningkatkan kantuk di siang hari. Hipnotik menyebabkan perasaan mengantuk yang berlebihan. Narkotik (morfin atau Demerol) dapat menekan tidur REM dan meningkatkan perasaan kantuk pada siang hari. Zarcone (1994) menyatakan bahwa efek kafein dan nikotin pada sistem syaraf pusat dapat membuat seseorang sulit untuk memulai tidur dan mempengaruhi pola tidur efek kafein sebelum tidur pada seseorang dengan fase sirkadian yang tidak normal seperti pekerja shift malam memiliki konsistensi yang buruk pada kualitas tidurnya daripada konsumsi kopi sebelum tidur pada seseorang dengan fase sirkadian normal. Perbedaan penelitian yang diteliti mengungkapkan bahwa tidak ada pengaruh substansi terhadap kualitas tidur pekerja shift, karena objek penelitian adalah pekerja shift yang menjalankan semua jadwal shift dari shift pagi, shift siang, dan shift malam, semua perawat sudah pernah merasakan semua shift dan waktu yang dijalani jadwal kerja shift selama ≥ 12 tahun. Sehingga irama sirkadian yang tadinya berubah-ubah namun karena pekerja sudah lama dan terbiasa melakukannya maka terbentuklah irama sirkadian yang pekerja sudah mampu beradaptasi.

Perbedaan juga terlihat dari penelitian yang dilakukan oleh Liu, et al (2012) yang dilakukan pada 68 orang sehat (34 perokok dan 34 kontrol) di Taiwan, hasil penelitian menyebutkan bahwa perokok memiliki ingatan visual yang buruk dan kualitas tidur buruk daripada orang yang bukan perokok. Penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang ada yang mengatakan bahwa substansi tidak mempengaruhi kualitas tidur. Perbedaan mungkin terlihat dari objek penelitian, penelitian yang dilakukan oleh Liu et al adalah perokok sedangkan penelitian ini adalah pekerja *shift* yang belum tentu semuanya memiliki kebiasaan merokok dan instrumen yang digunakan dengan beberapa pertanyaan yang tidak hanya menanyakan kebiasaan merokok responden namun juga ada beberapa komponen yang tergabung dalam faktor obat-obatan dan zat-zat kimia seperti penggunaan obat stimulan dan kebiasaan minum kopi.

Merokok diketahui dapat menyebabkan kesulitan tidur. Secara garis besar ada beberapa kondisi medis yang dapat menyebabkan insomnia sebagai contoh stress, depresi, dan mengkonsumsi obat-obatan tertentu, namun secara teori juga diketahui zat nikotin pada rokok dapat menyebabkan kesulitan tidur. Zat ini termasuk dalam kelompok zat stimuli

yang menekan saraf pusat pada manusia, efek stimulan dari nikotin yang kuat akan menyebabkan gangguan tidur (Purnawinadi, 2019; Raga, 2023).

Obat-obatan yang memengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan kantuk dapat berdampak lebih besar pada tidur jika dikombinasikan dengan obat pereda nyeri, antidepresan, atau antihistamin. Mengantuk adalah salah satu efek samping yang paling sering dilaporkan dari obat-obatan (Marisa, 2024).

KESIMPULAN

Sebagian besar responden menunjukkan kondisi yang kurang baik dalam aspek lingkungan, gaya hidup, kebiasaan, penggunaan obat-obatan, dan kualitas tidur. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan, gaya hidup, kebiasaan, serta penggunaan obat-obatan dengan kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut memiliki peran penting dalam mempengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainin, H. N. (2023). Senam ergonomik terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 10(1), 1–12
- Alwie, rahayu deny danar dan alvi furwanti, Prasetyo, A. B., Andespa, R., Lhokseumawe, P. N., & Pengantar, K. (2020). Tugas Akhir Tugas Akhir. In *Jurnal Ekonomi Volume 18, Nomor 1 Maret 201* (Vol. 2, Issue 1).
- Andani Nur, Salomon Arindo Glendry, Haslan Haslian, Hartati Sri, Jannah Nur esti. (2024). *Coresspondence Author*. 6(2), 193–200.
- Azmy. (2023). Literature Review: Hubungan Pengaruh Kelelahan Kerja Terhadap Shift Kerja Pada Karyawan Pabrik Industri. *Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 25–33.
- Azizah, N. '. (n.d.). *Pengaruh Pola Hidup Dengan Gastritis Pada Remaja*. <https://www.researchgate.net/publication/381578775>
- Dianawati, S. M., Sulandari, L., Handajani, S., & Purwidiani, N. (2023). Analisis Penerapan Shift Kerja Karyawan Pada Main Kitchen Best Western Papilio Hotel Surabaya. *Journal of Creative Student Research*, 1(4).
- Fatna, N., Putra Syah, M., & Sari, N. (2024). *Hubungan Stres Kerja Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Avicenna Bireuen*. 2(1), 958–967.
- Hadija, H., Haedar, H., & Dewi, S. R. (2023). Pengaruh Shift Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Alfamidi Se Kota Palopo. *Jesya*, 6(2), 1404–1409.
- Handayani, D. R. S., & Traeser, D. (2024). Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Wilayah DKI Jakarta. *JOUBAHS*, 04.

- Hui-ren, Z., Li-li, M., Qin, L., Wei-ying, Z., Hai-ping, Y., & Wei, Z. (2023). Evaluation of the correlation between sleep quality and work engagement among nurses in Shanghai during the post-epidemic era. *Nursing Open*, 10(7), 4838–4848.
- Irfan Chandika, A., Risa Dewi, N., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). Application Of Aquapressure And Lavender Aroma Therapy On The Sleep Quality Of Cancer Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1).
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Jeanette Jacqueline, R., & Nur Alpiyah, D. (n.d.). Masalah Mental Emosional Remaja Pada Hubungan Kualitas Tidur Literatur Review. *MEDIC NUTRICIA* 2024, 3, 1–25.
- Khusna, C., Rupiwardani, I., & Yohanan, A. (2023). Hubungan Shift Malam dan Kualitas Tidur dengan Beban Kerja Mental Karyawan Produksi. *Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 216–225.
- Lembang, E. T., Roga, A. U., & Junias, M. S. (2023). *Hubungan Beban Kerja dan Shift Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof . Dr . W . Z .* 2(4), 944–953.
- Mohamad, R., & Ibadi, W. (2024). Diskursus Metodologi Penelitian: Vol. XXVIII (Issue 1).
- Mufadhol, A. F., & Ardyanto, Y. D. (2021). *Hubungan Usia, Masa Kerja, dan Indeks Masa Tubuh dengan Kualitas Tidur Perawat Perawat Instalasi Rawat Inap pada Rumah Sakit X Gresik Correlation*. 2(1), 56–61.
- Marisa, Yosa Tamia, and Sp PD. "FARMAKOLGI OBAT SALURAN CERNA." *Farmakologi* (2024): 32.
- Rahayu, S. M., Marlina, Y., & Ulfah, D. (2024). *Pengetahuan Mahasiswa Tentang Sleep Paralysis*. 3(1), 53–64.
- Rahmayanti, D. (2023). *Deby Rahmayanti | Hubungan Pola Tidur Dengan Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah di SD Negeri Keboharan Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo*. 68–77.
- Riset Kesehatan Nasional, J., Kecemasan Dan Beban Kerja Dengan Kualitas, H., Wulandari, S. K., Ketut Swarjana, I., Ayu Mitha Indrayanthi, P., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., Teknologi dan Kesehatan Bali, I., & Studi Magister Keperawatan, P. (2023). *The Relationship Between Anxiety and Workload with Sleep Quality of Nurses at Inpatient Ward of Mangusada Badung Regional Hospital*. 7(1), 1–6. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id/jrkn>
- Salim, R., Farmasi, A., & Padang, P. (2024). *Edukasi Perilaku Hidup Sehat , Bersih , Dan Gizi Seimbang Sejak Dini*. 3(1), 16–29.
- Segon, T., Kerebih, H., Gashawu, F., Tesfaye, B., Nakie, G., & Anbesaw, T. (2022). Sleep quality and associated factors among nurses working at comprehensive specialized hospitals in Northwest, Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*, 13(August), 1–10.

- Sesrianty, V., & Primal, D. (2024). 28962-Article Text-101120-1-10-20240629. *Hubungan Lingkungan Perawatan Dengan Kualitas Tidur Pasien Post Operasi Mayor*, 5(2777-0524).
- Zahra, H. (2024). Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 66–80.
- Zakariyati, & Nurhalimah. (2022). Hubungan Pola Shift Kerja Dengan Kualitas Tidur Dan Kualitas Makan Perawat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Instalasi Gawatdarurat Rumah Sakit Pelamonia Makassar. *Garuda Pelamonia Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–15.
- Zhang, H., Wang, J., Zhang, S., Tong, S., Hu, J., Che, Y., Zhuo, L., & Wang, P. (2023). *Hubungan antara shift malam dan masalah tidur , risiko kelainan metabolik perawat : analisis retrospektif tindak lanjut selama 2 tahun dalam National Nurse Health Study (NNHS)*. 1361–1371.