

**PENGARUH BEBAN KERJA DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP
STRESS KERJA PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT UMUM
SYLVANI KOTA BINJAI**

Faisal Halim Soritaon Harahap
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Email : faisalharahap0301@gmail.com

ABSTRAK

Stres kerja merupakan salah satu permasalahan penting dalam dunia keperawatan yang dapat memengaruhi kinerja, kesehatan mental, serta kualitas pelayanan kepada pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh beban kerja dan kualitas tidur terhadap stress kerja pada perawat di RSU Sylvani Kota Binjai. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Jumlah sampel yaitu 52 perawat di RSU Sylvani Kota Binjai. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji univaria dan uji asumsi klasik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pegawai yang mengalami beban kerja berat sebanyak 36 perawat atau 69,2%, dan perawat yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 16. Perawat atau 30,8%. Perawat sebanyak 33 orang atau 63,46% memiliki kualitas tidur buruk, sementara 19 orang (36,54%) memiliki kualitas tidur sedang. Analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara beban kerja dan stress kerja dengan (koefisien 0,685). Selain itu terdapat pengaruh signifikan antara kualitas tidur dan stress kerja dengan (koefisien 0,751). Diharapkan pihak rumah sakit dapat mengelola beban kerja secara proporsional dan memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kualitas tidur perawat guna menurunkan tingkat stres kerja serta menjaga kualitas pelayanan kesehatan.

Kata Kunci: Beban Kerja, Kualitas Tidur, Stres Kerja, Perawat.

ABSTRACT

Job stress is one of the important problems in the world of nursing that can affect performance, mental health, and quality of service to patients. The purpose of this study was to determine how the effect of workload and sleep quality on work stress in nurses at Sylvani Hospital, Binjai City. The research method used was quantitative research with a cross-sectional design. The number of samples was 52 nurses at Sylvani Hospital, Binjai City. The data analysis techniques used were univariate tests and classical assumption tests. The results showed that employees who experienced heavy workloads were 36 nurses or 69.2%, and nurses who had moderate workloads were 16. Nurses or 30.8%. Nurses as many as 33 people or 63.46% had poor sleep quality, while 19 people (36.54%) had moderate sleep quality. The analysis showed a significant effect between workload and work stress with (coefficient 0.685). In addition, there was a significant effect between sleep quality and work stress with (coefficient 0.751). It is expected that the hospital can manage the workload proportionally and pay attention to factors that can improve the quality of nurses' sleep in order to reduce work stress levels and maintain the quality of health services.

Keywords: Workload, Sleepquality, Workstress, Nurses.

PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan sebuah tempat yang menyediakan sarana pelayanan kesehatan yang terus menerus beroperasi selama 24 jam, perawat merupakan salah satu sumber daya yang sangat dibutuhkan di rumah sakit guna melakukan perawatan pasien yang melakukan perobatan disana, setiap perawat memiliki tugas dan wewenang masing-masing, tak luput pula dalam tersedianya sistem shift kerja. Profesi perawat memiliki risiko yang pasti akan terkena stress, hal ini disebabkan perawat memiliki tanggung jawab tinggi dalam menyelamatkan nyawa manusia. Dengan harus melayani pasien dengan ekstra maksimal memicu perawat menghadapi masalah-masalah yang meningkatkan stress kerja.

Tuntutan pekerjaan yang tinggi pada seorang perawat bisa menyebabkan stres kerja. Stres ini muncul ketika seseorang merasakan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Beban kerja perawat di rumah sakit berkaitan erat dengan layanan keperawatan yang harus diberikan kepada pasien. Beberapa hal yang memengaruhi beban kerja tersebut meliputi jumlah pasien yang dirawat, tingkat ketergantungan pasien, durasi rata-rata perawatan, jenis kegiatan keperawatan langsung maupun tidak langsung, latar belakang pendidikan kesehatan, waktu yang diperlukan, dan frekuensi tindakan medis yang dibutuhkan oleh pasien.

Kualitas tidur yang buruk pada perawat dapat menyebabkan berbagai dampak kesehatan negatif. Faktor-faktor seperti kerja shift, konsumsi kafein, konflik antara pekerjaan dan keluarga, kecemasan, dan stres berdampak negatif pada kualitas tidur perawat. Hsiu pada tahun 2021 menyebutkan bahwa gangguan tidur merupakan efek paling umum dari pekerjaan shift malam mengorbankan kualitas tidur perawat karena gangguan jam biologis, yang dimana stres, kelelahan kerja, dan kualitas tidur membentuk hubungan kompleks saling mempengaruhi di antara perawat bangsal psikiatri.

Tingginya tingkat stres yang dialami perawat dapat berdampak buruk terhadap kepuasan kerja, produktivitas, kinerja, hingga perilaku dalam memberikan pelayanan. Jika stres tidak ditangani dengan baik, hal ini bisa menyebabkan menurunnya kepedulian terhadap pasien, meningkatnya risiko kesalahan dalam perawatan, serta dapat membahayakan keselamatan pasien.

Hasil riset dari PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) menunjukkan bahwa 50,9% perawat rumah sakit di Indonesia mengalami stres kerja. Gejala yang umum dirasakan adalah pusing, kelelahan, dan kurangnya waktu istirahat karena beban kerja yang terlalu berat. Sedangkan di Sumatera Utara menunjukkan sekitar 46,6% perawat memiliki stres kerja sedang. Penelitian lain mengungkap 59,6% perawat mengalami stres menengah.

Rumah Sakit Umum (RSU) Sylvani Binjai tidak luput pula dengan fenomena stress kerja yang terjadi pada perawat yang berkerja disana, rumah sakit yang diresmikan pada tahun 2013 ini memberikan perawat yang sangat cukup dari kecukupan tenaga kesehatan dan juga ruang pelayanan kesehatan, dengan berbagai fasilitas yang diberikan RSU Sylvani menjadi salah satu tujuan warga Binjai dan luar untuk mendapatkan perawatan disana.

Dari survei awal yang dilakukan di rumah sakit Sylvani kota binjai, menunjukkan bahwa 7 dari 10 perawat mengalami stress kerja tinggi dan 3 diantaranya mengalami stress kerja yang dimana 8 diantaranya mengalami beban kerja yang berat dan 2 mengalami beban kerja sedang, dan untuk kualitas tidurnya, 7 orang mengalami kualitas tidur buruk dan 3 orang mengalami kualitas tidur sedang.

Dengan permasalahan diatas masalah yang diangkat oleh penulis dalam penelitian ini adalah stress kerja yang dialami oleh para perawat di Rumah Sakit Umum Sylvani dikarenakan beban kerja dan kualitas tidur mereka dan dapat merusak kinerja dan produktivitas mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dimana pada penelitian ini data yang disajikan berupa angka untuk mengetahui hubungan pengaruh kualitas tidur dan beban kerja dengan stress kerja pada perawat RSU Sylvani Kota Binjai. Dengan rancangan survei cross sectional, pada penelitian ini variabel bebas dan variabel serikat dikumpulkan atau diukur dalam waktu yang bersamaan. Populasi adalah keseluruhan objek

atau individu yang diamati dalam suatu penelitian. Adapun yang akan dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah 106 perawat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asumsi Klasik

Uji Regresi Parsial

Tabel 1. Uji Regresi Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	.966	2.694		359	.721
Beban Kerja	.685	.186	.567	3.680	.001
Kualitas Tidur	.751	.352	.329	2.133	.038

Berdasarkan hasil uji regresi parsial pada tabel di atas, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Variabel Beban Kerja memperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 atau lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikan yang digunakan yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$) serta memperoleh nilai koefisien sebesar 0,685. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Beban Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stress Kerja.
2. Variabel Kualitas Tidur memperoleh nilai signifikan sebesar 0,038 atau lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikan yang digunakan yaitu 0,05 ($0,038 < 0,05$) serta memperoleh nilai koefisien sebesar 0,751. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kualitas Tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stress Kerja

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 2. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.873 ^a	.761	.752	2.883

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (adjusted r square) yang diperoleh adalah sebesar 0,752. Hal tersebut menunjukkan bahwa Stress Kerja perawat di RSU Sylvani Kota Binjai dipengaruhi oleh Beban Kerja dan Kualitas Tidur yaitu adalah sebesar 76,1%. Sedangkan sisanya sebesar 33,9% Stress Kerja perawat di RSU Sylvani Kota Binjai pada dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak digunakan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa hasil tersebut memiliki korelasi yang kuat karena berada pada kategori 0,51 – 0,99 (korelasi kuat)

Analisis Regresi Linear Berganda

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = 0,966 + 0,685X_1 + 0,751X_2$$

Keterangan:

Y : Stress Kerja

X₁ : Beban Kerja

X₂ : Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh Beban Kerja dan Kualitas Tidur terhadap Stress Kerja perawat di RSU Sylvani Kota Binjai, maka

diperoleh hasil bahwa variabel yang memiliki pengaruh tertinggi yaitu Kualitas Tidur yaitu sebesar 75,1%. Kemudian variabel yang memiliki pengaruh terendah yaitu Beban Kerja yaitu sebesar 68,5%.

Beban Kerja Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai

Berdasarkan hasil dari penelitian didapatkan skor pada erawat di RSU Sylvani Kota Binjai yang memiliki beban kerja berat sebanyak 36 perawat atau 69,2%, sedangkan perawat yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 16 perawat atau 30,8%. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang memiliki beban kerja berat lebih banyak daripada perawat yang memiliki beban kerja sedang.

Kualitas Tidur Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di RSU Sylvani Kota Binjai memiliki kualitas tidur yang buruk, sebagaimana diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Dari total 52 responden, sebanyak 33 orang (63,46%) memiliki skor PSQI > 5 yang menandakan kualitas tidur buruk, sementara 19 orang (36,54%) memiliki kualitas tidur sedang (skor ≤ 5). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat mengalami gangguan tidur atau tidur yang tidak berkualitas, yang dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik, emosional, dan kinerja kerja mereka.

Pengaruh Beban Kerja terhadap Stress Kerja pada Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara beban kerja terhadap stres kerja pada perawat di RSU Sylvani Kota Binjai. Dari total responden yang diteliti, sebagian besar perawat yang memiliki tingkat beban kerja tinggi juga menunjukkan tingkat stres kerja yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat menjadi faktor pemicu utama timbulnya stres dalam lingkungan kerja keperawatan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa beban kerja yang tidak dikelola dengan baik memiliki pengaruh langsung terhadap peningkatan stres kerja perawat, dan perlu menjadi perhatian dalam kebijakan manajemen sumber daya manusia di RSU Sylvani Kota Binjai.

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Stress Kerja pada Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap stres kerja pada perawat di RSU Sylvani Kota Binjai. Perawat yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mengalami tingkat stres kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan perawat yang memiliki kualitas tidur sedang.

Penilaian kualitas tidur dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang menilai tujuh komponen tidur termasuk durasi, efisiensi, gangguan tidur, dan gangguan fungsi siang hari. Responden dengan skor PSQI > 5 dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil pengumpulan data, sebagian besar perawat yang memiliki kualitas tidur buruk juga dilaporkan mengalami stres kerja tingkat sedang hingga tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh beban kerja dan kualitas tidur terhadap stress kerja pada perawat RSU Sylvani Kota Binjai. Maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai yang memiliki beban kerja berat sebanyak 36 perawat atau 69,2%, sedangkan perawat yang memiliki beban kerja sedang sebanyak 16 perawat atau 30,8%. Hal ini menunjukkan bahwa perawat yang memiliki beban kerja berat lebih banyak daripada perawat yang memiliki beban kerja sedang
2. Perawat di RSU Sylvani Kota Binjai memiliki kualitas tidur yang buruk, Dari total 52 responden, sebanyak 33 orang (63,46%) yang mendapatkan kualitas tidur buruk, sementara 19 orang (36,54%) memiliki kualitas tidur sedang.
3. Variabel Beban Kerja memperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 atau lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikan yang digunakan yaitu 0,05 ($0,001 < 0,05$) serta memperoleh nilai koefisien sebesar 0,685. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Beban Kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stress Kerja
4. Variabel Kualitas Tidur memperoleh nilai signifikan sebesar 0,038 atau lebih kecil dibandingkan dengan tingkat signifikan yang digunakan yaitu 0,05 ($0,038 < 0,05$) serta memperoleh nilai koefisien sebesar 0,751. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kualitas Tidur berpengaruh positif dan signifikan terhadap Stress Kerja

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk Manajemen RSU Sylvani Kota Binjai:
 - a) Perlu dilakukan evaluasi dan pengaturan ulang jadwal kerja perawat agar beban kerja lebih seimbang dan adil, terutama dalam pembagian shift malam.
 - b) Memberikan pelatihan manajemen stres dan program kesehatan mental secara berkala untuk mendukung kesejahteraan perawat.
2. Untuk Perawat:
 - a) Diharapkan dapat menerapkan manajemen waktu dan strategi coping yang sehat untuk mengurangi stres kerja.
 - b) Menjaga pola tidur yang baik, seperti tidur cukup dan menghindari penggunaan gawai sebelum tidur.
3. Untuk Peneliti Selanjutnya:
 - a) Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, kondisi lingkungan kerja, atau kepuasan kerja untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi stres kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, I., Mutmainnah, M., & Mulyani, S. (2023). Hubungan Antara Beban Kerja dengan Tingkat Stress Kerja pada Perawat Wanita di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1534-1542.
- Aldi, Y., & Susanti, F. (2019). Pengaruh stress kerja dan motivasi kerja terhadap prestasi kerja karyawan pada Pt. Frisian Flag Indonesia Wilayah Padang.
- AMIRUDDIN, A. (2021). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu. *Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu*.
- Andrianti, R. F., & Nurmaguphita, D. (2024, October). Hubungan stres dengan kualitas tidur perawat dalam merawat pasien skizofrenia di Rumah Sakit Jiwa DI Yogyakarta. In Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta (Vol. 2, pp. 430-438).
- Kurniawati, D., & Solikhah, S. (2022). Hubungan kelelahan kerja dengan kinerja perawat di bangsal rawat inap Rumah Sakit Islam Fatimah Kabupaten Cilacap. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 6(2), 24893.

- Maharani, R., & Budianto, A. (2019). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja dan kinerja perawat rawat inap dalam. *Journal of Management Review*, 3(2), 327-332.
- Matindas, R., Suoth, L. F., & Nelwan, J. E. (2018). Hubungan antara beban kerja fisik dan stres kerja dengan produktivitas pekerja di PT. Adhi Karya (Persero) Tbk. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- NATALIA, S., & WULANDARI, Y. HUBUNGAN BEBAN KERJA DENGAN KEPATUHAN PERAWAT DALAM PENERAPAN SURGICAL SAFETY CHECKLIST DI KAMAR OPERASI RUMAH SAKITAWAL BROS BATAM TAHUN 2020 MASTER SAMSON RIO.
- Pratiwi, K. A., & Indawati, E. (2025). Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Perawat. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(4), 1802-1811.
- Rahman, M. R., Pertiwati, E., & Rizany, I. (2020). Gaya Kepemimpinan Kepala Ruang Dengan Kepuasan Kerja Perawat. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 89-97.
- Rezaraldi, A. (2025). HUBUNGAN BEBAN KERJA, STRES KERJA DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KELELAHAN KERJA PADA PERAWAT DI RUANG IGD DAN ICU RSUD DR. H SOEMARNO SASTRAMODJO KUALA KAPUAS TAHUN 2024 (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM KALIMANTAN MAB).
- Triwijayanti, R., Romiko, R., & Dewi, S. S. (2020). Hubungan masalah tidur dengan kinerja perawat di rumah sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 95-9.
- Priyanto, H. (2018). Pengaruh kompetensi, stres kerja dan beban kerja terhadap kinerja. *Jurnal Riset Bisnis Dan Manajemen*, 6(2).